POR QUÉ NO DEBES AUTOMEDICARTE • MITO URBANO: AIRE ACONDICIONADO VENENOSO

Profeco

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

revistadelconsumidor.gob.mx

¿Qué se llevan tus niños en la lonchera?

El laboratorio Profeco analiza:

LECHITAS

y otras miniversiones de productos y fórmulas lácteas

Sí, son prácticas.

¿También son nutritivas?

ESTUDIO DE CALIDAD: CENTROS DE LAVADO

¡Entre los menos caros, uno de los mejores!

VIAJE AL CENTRO DE LA VAINILLA

Conoce la auténtica vainilla (no todas son artificiales)

Tecnología Doméstica Profeco

Cera para tu auto: sácale brillo sin pagar lujos

Noviembre de 2010 Núm. 405 $25

7 509997 078342 00405

Exhibir hasta el 30 de noviembre ISSN 0185-8874

ALERTA

Silla alta para niños podría provocar caídas

Las periqueras Graco Harmony evaluadas como inestables

Rubbermaid de México inició un llamado a los consumidores que adquirieron sillas altas –también conocidas como periqueras– de la marca Harmony, fabricadas entre noviembre de 2003 y diciembre de 2009, para entregarles un aditamento que deberá colocarse en algunos modelos de éstas, con el fin de prevenir que los niños sufran caídas.

La empresa detectó que los tornillos que sujetan las patas delanteras de la periquera pueden aflojarse y caerse, y el soporte de plástico en las patas traseras también puede quebrarse y causar que la silla se vuelva inestable y se desplome de forma inesperada.

Los modelos afectados y comercializados en México son los siguientes:
3920BAN, 3920BAN2, 3920DOH, 3920GRN, 3920LAU, 3920PKR, 3930DDH, 3930DHO, 3935CAL, 3935PKR, 3935SPM, 3935THR, 3935THR3, 3940BIA, 3940CLE, 3951CLO, 3951COT, 3951ORC, 3955WSR, 3960CJG, 3E00ABB, 3E00BAT, 3E00DCF, 3E00GPK y 1757412.

Estos números podrían comenzar con las letras A, B, C o D, y se localizan en la parte baja del apoyapié.

Si adquiriste alguno de estos modelos de sillas, ponte en contacto con Rubbermaid de México en los teléfonos 5729 3450 en el DF y zona metropolitana, y 01 800 500 8680 y 849 0334, larga distancia sin costo. También puedes escribir al correo electrónico ofelia.ortiz@newellco.com, para que te indiquen el procedimiento para entregarte el accesorio que corrige la falla, el cual puedes colocar tú mismo en casa.

Si hiciste la compra en WalMart, acude a la tienda, preferentemente con tu ticket de compra, para solicitar la entrega del aditamento, el cambio del producto o la devolución de tu dinero.

Profeco está atenta al cumplimiento de esta empresa y puede atender las quejas de los consumidores y brindar asesoría en el Teléfono del Consumidor: 5568 8722 en el DF y zona metropolitana, y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país.

“PARA ESTAFARTE MEJOR” por **Boligán**

SUMARIO

Noviembre
de 2010
Núm. 405

6→ YO, CONSUMIDOR
Tus cartas, tus debates, tu voz

11→ CONTENIDO NETO
Las noticias más relevantes del mundo del consumo en una sola sección

26→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA: "LECHITAS" SABORIZADAS
Si tus niños son entusiastas consumidores de estas bebidas, no te pierdas nuestro estudio

44→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA: CENTROS DE LAVADO
Te decimos cuáles pueden ser tus mejores aliados para lavar y secar tu ropa

56→ LA RUTA DE LA VAINILLA
Averiguamos cómo se produce y distribuye la aromática y deliciosa vainilla

62→ SALUD Y NUTRICIÓN
Automedicarse es muy peligroso, y vamos a explicarte las razones

66→ RIVALIDADES
La historia de cómo la gasolina venció en popularidad al diésel

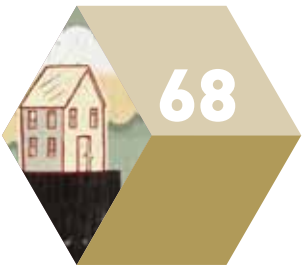
68→ GUÍA PARA COMPRAR TU CASA
Los cinco pasos que necesitas conocer para tramitar tu crédito Infonavit

70→ CONSUMÁN VS. PULPÓFONO
Nuestro héroe enfrenta a un odioso pulpo que no cesa de hacer llamadas publicitarias

76→ PEQUEÑOS CONSUMIDORES
Lo que no sabías sobre los héroes de la Revolución

78→ SERVICIOS A BORDO
Los canales que **Profeco** pone a tu disposición

80→ EL TURNO DE
Óscar Chávez, el trovador mexicano, nos expresa su muy personal estilo de consumo



MÉXICO 2010

Bicentenario Independencia
Centenario Revolución

Servicios CONAMED para médicos y pacientes

CONAMED

- Aguascalientes
- Baja California
- Campeche
- Coahuila
- Colima
- Chiapas
- Distrito Federal
- Estado de México
- Guanajuato
- Guerrero
- Jalisco
- Michoacán
- Morelos
- Nayarit
- Nuevo León
- Oaxaca
- Puebla
- Querétaro
- San Luis Potosí
- Sinaloa
- Sonora
- Tabasco
- Tamaulipas
- Tlaxcala
- Veracruz
- Yucatán

Cerca de usted

¿Inconforme con el servicio médico recibido?

Vivir Mejor

www.bicentenario.gob.mx • www.gobiernofederal.gob.mx
www.conamed.gob.mx • www.salud.gob.mx

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

GOBIERNO FEDERAL

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Profeco

SE

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

REVISTA DEL CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Subdirector Editorial
Alejandro García Williams

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Director de Arte y Diseño
Guillermo Serrano Sánchez

Editora Gráfica
Mayra Meneses

Diseño
Roberto Paz Amaya,
María José Flores

Colaboradores
Boligán, Leticia Huerta,
Ágata Székely, MarTe, Juan Carlos Lavín,
Pablo Ortiz

Ilustradores
Érika Argüello,
Alejandro Klamroth, Víctor Vélez

Fotógrafos
Arturo Buitrón, José Bracho,
Héctor Barrera, José Rodríguez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Mónica Braun Guillén
Noreli Domínguez Acosta
Alberto Díaz Trujillo
José Luis Flores Lepe
Ollin Islas Romo
Raúl García Moreno Elizondo
Filiberto Martínez Aguilar
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Miroslava Turrubiarte Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye

UNA MISIÓN COTIDIANA, EN PESOS

Entre la gran cantidad de información que **Profeco** hace pública continuamente, destaca este dato: durante septiembre, la Procuraduría recuperó más de 80 millones de pesos a favor de los consumidores a través de la Subprocuraduría de Servicios. El verbo "recuperar" está usado con precisión, pues esa cantidad de dinero era de los consumidores, quienes presentaron quejas hacia proveedores que no respetaron sus derechos o alguna condición de compraventa o adquisición de bienes y servicios. Tras un proceso de conciliación, el dinero regresa a sus manos, como devoluciones o bonificaciones, entre otros.

Es verdad: la función principal de **Profeco** no se mide sólo por lo impresionante del monto recuperado. La promoción y la defensa de los derechos de los consumidores incluyen labores jurídicas, normativas, educativas, de asesoría, de orientación, de verificación, etcétera. Hay otras que son cotidianas y silenciosas, como el esfuerzo de toda la sociedad por un cambio de conciencia que nos lleve a ser consumidores más inteligentes.

Sin embargo, lo primero que todos queremos saber como consumidores es si nuestro problema con tal o cual proveedor se resolverá, si nuestros conflictos tendrán un final feliz, si un mal comerciante no se saldrá con la suya... Y aquí es donde un dato como "80 millones recuperados" tiene sentido más allá de triunfalismos, porque es un mensaje: existe la ley, existen los procedimientos, otros consumidores han recorrido el camino. Por tanto, la invitación está abierta. Y sí, valgan estas líneas como una invitación. Defiende tus derechos. Acude al Teléfono del Consumidor, a Concilianet, al sitio web de **Profeco**. En las páginas 78 y 79 de esta revista, en la sección "Tus lazos con Profeco", están todos los números telefónicos que debes marcar y las direcciones que debes buscar.

Recomendación de los editores

La fragancia más femenina, pág. 56
No es un relato erótico. Es la reivindicación de un fantástico producto de nuestra tierra que no recibe el suficiente aprecio: la vainilla natural.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, Col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.
Teléfono: 5625 6926. Fax: 5553 0574, E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, SA de CV (IEPSA), San Lorenzo No. 224, Col. Paraje San Juan, CP 09830. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 43,000 ejemplares.

GanarSalud
La revista que **te cuida**

88 suplemento

Si bien, la Esclerosis Múltiple es una enfermedad degenerativa y a menudo lleva a una discapacidad progresiva, nuevas alternativas farmacéuticas ayudan a que la calidad de vida del paciente aumente y que incluso su familia logre auxiliar con mayor facilidad a su ser querido.

Viviendo con Esclerosis Múltiple

Ganar Salud 55

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud
La revista que **te cuida**

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

ESTA ES TU VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor**, o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y expresa tu opinión!

CONSUMO LÁCTEO ÉTICO

Le saludo cordialmente. En su sección "Diván de nutrición" del mes de octubre se habla de los "beneficios" a la salud que trae consigo tomar leche de vaca, arguyendo que "correos electrónicos de dudosa procedencia" han promovido que la leche provoca descalcificaciones e infecciones. Ante esto, me permito proponer otra visión: la leche es un producto pernicioso para los seres humanos, sustentada en un texto del Dr. John F. Unruh y un artículo de José Ramón Llorente, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Ortomolecular. Este último puede consultarse en la página animanaturalis.org.

Comento también que he encontrado información similar en libros como *La medicina natural al alcance de todos,* de Manuel Lezaeta Acharán y *Manual de la alimentación sana,* de Rafael Lezaeta Pérez Cotapos.

Regreso al texto en su "Diván de nutrición": casi al término de la respuesta de la especialista, se menciona que "no hay razón para dejar de tomarla", ante lo cual debo manifestar algunas razones que por sí solas son suficientes para dejar de consumir leche y cualquiera de sus derivados:

1. Cada año, millones de vacas son explotadas para quitarles su leche y destinarla al humano. Durante la ordeña desmedida y mecanizada, sufren daños en sus ubres y pasan una vida de encierro, estrés y dolor. Son condenadas a vivir miserablemente y a morir a los 3 o 4 años de edad, cuando han dejado de ser productivas para la industria, siendo que de manera natural y en buenas condiciones podrían alcanzar hasta 20 años de vida.
2. Las vacas tienen capacidad de desarrollar amor maternal, sin embargo, sus terneros les son separados a los pocos días de nacidos, ocasionando un considerable daño emocional en ambos.
3. El destino de los terneros es muy triste: son criados mediante una dieta artificial baja en hierro para engordarlos más fácilmente y que su carne esté más suave. También encerrados pasan sus cortas vidas antes de ser llevados al matadero para convertirlos en carne de ternera.
4. En el mejor de los casos, los terneros son mantenidos cerca de sus madres durante lactancias cortas, inferiores al periodo natural de lactancia de dichos animales.

En resumen, las vacas son utilizadas como máquinas para producir leche. Ellas existen por sus propias razones y no están aquí para ser explotadas por el hombre. El consumo de un alimento innecesario para el humano implica el sufrimiento y muerte de millones de seres inocentes. Por si esto fuera poco, el sector pecuario representa la principal causa de calentamiento global, deforestación, pérdida de biodiversidad y contaminación del agua. Si el ser humano no reduce su consumo de productos animales, la solución a los problemas medioambientales se presume prácticamente imposible.

Existen muchas alternativas de mejor calidad que la leche de vaca. El humano puede elegir otras opciones, las vacas sólo tienen su vida. Si bien entiendo que su columna es meramente de nutrición, creo que las recomendaciones que emite deben ser contempladas también desde un punto de vista ético para con quienes resultan afectados por nuestro consumo. En lo personal, dejé de tomar leche cuando reparé en que los humanos son los únicos en beber leche de otro animal, obvio sin necesitarla, y me he sentido mucho mejor.

Todos tenemos la responsabilidad moral en construir un entorno más justo para con todas las especies. Muchas gracias por su atención y les reitero el saludo cordial.

—Lic. Israel Miguel Arriola Toiber

ATENCIÓN: las cartas que sean enviadas a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). Incluye tu nombre completo y dirección o número telefónico para que podamos contactarte.

La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten.

Si bien, como mencionas en tu carta, la respuesta de nuestra especialista ante el cuestionamiento de si beber leche en edad adulta es bueno o malo proviene de un punto de vista meramente nutrimental, tu enfoque al respecto es válido. Es incuestionable que nuestros hábitos de consumo deben buscar las mejores condiciones para todos los seres vivos. Por otra parte, la procedencia de los productos y la forma en que son elaborados son preocupaciones crecientes entre los consumidores. Consumir alimentos elaborados por pequeños productores que puedan demostrar que sus procesos se llevan a cabo con las mejores condiciones posibles es una buena idea.

Sin embargo, creemos que debe quedar algo muy claro: tomar leche no es malo, por el contrario. En cuanto al trato de los animales, Senasica, Servicio Nacional de Sanidad e Inocuidad Agroalimentaria, cuenta con una larga lista de lineamientos del trato a los animales en los procesos productivos. Existen incluso normas oficiales mexicanas al respecto. Puedes consultarlas en senasica.gob.mx.

Sobre la parte nutrimental, que es lo que le compete a la sección "Diván de nutrición", y tras consultarlo nuevamente con la nutióloga Leticia Huerta, podemos reiterarte que la leche es un alimento completo, ya que incluye los tres grupos de nutrimentos necesarios (que aportan energía y son fuente de proteínas de alta calidad y de calcio), por lo que debe ser consumida a todas las edades. Además, contiene proteínas de alto valor biológico, potasio, magnesio y fósforo, por lo que el calcio no es el único nutriente importante que aporta la leche.

La leche debe ser parte de una dieta completa y saludable que depende de lo que cada persona ingiere, pero tomarla como un enemigo en la alimentación sería algo erróneo.

SÓLO LO CALIENTA EL SOL

¿Podrían darme información sobre calentadores de agua solares? ¿Sirven por las noches y en días nublados?

—Dulce María Plancarte

Un buen calentador de agua solar puede sustituir a un boiler de gas en la mayoría de los hogares. Existen diferentes tipos, pero casi todos se componen de estos elementos: un colector solar plano (el sistema fototérmico), un termotanque y la tubería que los conecta. El termotanque almacena el agua calentada por radiación solar, la cual puede mantenerse a temperaturas cómodas para la ducha a lo largo de 24 horas. Un modelo de 150 litros, por ejemplo, alcanza a entregar agua caliente para tres o cuatro personas (si toman duchas rápidas, como debe ser). Sobre los días nublados: recuerda que incluso en estas condiciones existe radiación solar, aunque si pasan varios días de cielos cerrados la capacidad de calentamiento se puede afectar.

También puedes conectar en serie un calentador solar y un boiler de paso. Si te quedas sin agua caliente, conecta el aparato a gas y listo. De cualquier forma ahorran mucho gas.

Puedes empezar revisando los calentadores solares que te ofrecen estos proveedores: Solarite (solarite.com.mx), Eurosol (boilersolar.com), Heliocol (heliocol.com.mx) y Energisol (energisol.com.mx).

AYUDA DE ALTURA

Tengo una periquera modelo 3940CLE de la marca Graco Harmony, pero ya no tengo el ticket de compra. ¿Qué puedo hacer para cambiarla?

—Isaac Betancourt

Tras una "Alerta al consumidor" emitida el 1 de septiembre de este año (que puedes consultar en www.profeco.gob.mx/alertas/alertas10/septiembre/Alerta_graco.asp), Rubbermaid de México inició un llamado a los consumidores para entregarles un aditamento que deberá colocarse en algunos modelos de las sillas altas Harmony (en realidad no se hicieron cambios de sillas, sino que a través de esta refacción, las periqueras tienen un mejor soporte y desaparece el peligro). Lo que debes hacer es comunicarte al teléfono 5729 3450 en el DF y zona metropolitana, o al 01800 500 8680 y 01800 849 0334, larga distancia sin costo desde el resto del país. También puedes escribir al correo electrónico ofelia.ortiz@newellco.com. Aunque no tengas tu ticket de compra, se te entregará la refacción.

¡MÁS CHARLA EN LA REVISTA DEL CONSUMIDOR EN LÍNEA!

Estos son algunos comentarios que nuestros lectores han dejado en la Revista del Consumidor en línea, ¡Tú también entra y participa con nosotros!

"Es imposible que una salchicha con un precio de venta en alguna cadena de autoservicio menor a $30 tenga la cantidad de proteína o de grasa esperadas para hacer una dieta. ¿Por qué? ¿En qué carnicería encuentras carne de cerdo o de pollo magra (libre de grasa) por menos de $40 el kg? Por más agua y condimentos que se le adhieran, el costo sería muy elevado. Por eso se usa un ingrediente llamado "pasta" de pollo o de pavo, el cual tiene contenidos un poco más altos de grasa y por lo tanto de colesterol. Yo digo: busca jamones de plantas TIF y que sean extrafinos (proteína mayor al 18%)".
Comentario de Hugo al post "Las entrañas de la salchicha".

"Es muy importante dejar testamento; de lo contrario, sólo ocasionas problemas legales y familiares. Si la persona en vida puede aclarar y determinar sus bienes, todo resulta de mejor manera. El problema es que muchas personas tienen la idea de que hacer testamento es llamar a la muerte. Pero no es así, es planear a futuro".
Comentario de Claudia al programa Revista del Consumidor Radio #17: "Conoce las ventajas de hacer testamento".

"Después de varios años utilicé mi crédito Infonavit y me llevé un chasco; tenía un buen monto pero mi capacidad de pago no es alta, por lo que decidí adquirir un departamento y no utiizar el total del crédito. El coraje fue que me vendieron un departamento con características que en realidad no estaban incluidas, o eso pensaba... (una barda divisoria entre las construcciones y la instalación del boiler, y lo más absurdo es que el depto no cuenta con instalación de gas). Mi error fue no pedir todo eso por escrito." **Comentario de Carmen Pérez al post "¿Pensando en comprar casa o depa?"**

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:
- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- **Saber en qué AFORE se encuentra tu Cuenta Individual**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

Estás a cinco clics de desahogar tu queja

CONCILIANET

concilianet.profeco.gob.mx

Concilianet es la herramienta de Profeco para resolver, vía internet, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

Clic 1 Entra a concilianet.profeco.gob.mx y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y una contraseña.

Clic 2 Escribe tus datos personales y la información que se te pide para presentar tu queja.

Clic 3 Adjunta los documentos que acreditan tu identidad y tus comprobantes de compra.

Clic 4 Recibe, en un máximo de 5 días hábiles, el correo en el que te informaremos el día y la hora de tu audiencia virtual.

Clic 5 Dialoga con el proveedor, con la intervención de Profeco, en la audiencia virtual conciliatoria para llegar a un acuerdo justo para todos.

Foto Arturo Buitrón

Estos son los catorce proveedores que ya concilian en línea:

hp · AeroMexico · volaris · gasNatural · Office Depot · Sanborns · telcel · Sears · Mixup · mercado libre · CFE Comisión Federal de Electricidad · Saks Fifth Avenue · Redpack · Dorian's Brilla en tu vida

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

El consumo inteligente es nuestra misión

LOS 7 PASOS DEL CONSUMO INTELIGENTE

No es lo mismo consumir a tontas y a locas que de manera inteligente. ¡Recuerda estos pasos y úsalos en tu vida diaria!

1 CONSUMO CONSCIENTE

Conocer nuestros derechos y obligaciones, así como asumir las consecuencias de nuestra manera de consumir.

2 CONSUMO INFORMADO

Comparar calidad y precio, pensando en satisfacer necesidades reales y en invertir antes de gastar.

3 CONSUMO CRÍTICO

Tener una posición crítica ante la publicidad y la moda, y valorarse por lo que se es y no por lo que se tiene.

4 CONSUMO SALUDABLE

Llevar una alimentación balanceada, evitar fumar y procurar un consumo que fomente el beneficio de la salud.

5 CONSUMO SUSTENTABLE

Elegir productos que sean ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura y generar menos desechos.

6 CONSUMO SOLIDARIO

Preferir productos artesanales o de empresas socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios.

7 CONSUMO ACTIVO

Hacer alianzas con otros consumidores, con Profeco u otras instituciones para defender nuestros derechos y lograr relaciones de consumo más equitativas.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

revistadelconsumidor.gob.mx

CONTENIDO NETO

La huella ecológica de los jeans
pág. 12

¿El aire acondicionado es dañino?
pág. 18

Prepara tu propia cera para autos
pág. 24

Una imagen puede más que mil palabras. Los pictogramas en las cajetillas de cigarros servirán como una dura advertencia.

Ver para creer

Si todas las veces que los fumadores han escuchado "eso te hace daño, deberías dejarlo", la frase les ha entrado por un oído y salido por el otro, ahora tendrán un recordatorio mucho más gráfico de los peligros que implica fumar. El Acuerdo de pictogramas para productos del tabaco de la Secretaría de Salud obligará a los fabricantes de cigarros, a partir de septiembre pasado y en un periodo de nueve meses (dos imágenes nuevas cada tres meses), a incluir las ocho imágenes con leyendas precautorias que, sin sutileza alguna, advierten lo dañino que es fumar. Como puedes ver, las escalofriantes imágenes deben ocupar al menos 30% de la parte superior de la cara anterior de la cajetilla. En uno de los lados, deben incluirse los mensajes sanitarios. Esta es una buena forma de que toda la población lo entienda de una buena vez: fumar es malo. El cigarro te hace daño a ti y a la gente que te rodea. Más claro que una rata muerta no puede ser.

La huella de los jeans sobre la Tierra

Los pantalones de mezclilla son, para muchos, una segunda piel. También son una muestra contundente del impacto ecológico de la industria textil.

Por Pablo Ortiz

Azules y temerarios, los pantalones de mezclilla han seducido a varias generaciones de jóvenes y no tan jóvenes "rebeldes sin causa". Los vaqueros en el cine de los años 50 y los estatutos de la moda internacional hicieron de ellos la prenda casual más popular del mundo. Resistentes y versátiles, han venido dejando una huella ecológica y un impacto ambiental demoledor.

Otro impacto innegable es a la salud de los obreros que trabajan en el proceso de la fabricación de la mezclilla.

No obstante, resulta que el impacto más significativo, en términos de huella ecológica, sucede durante el ciclo de vida útil de esta prenda, es decir, durante el tiempo en que se lavan, secan y planchan mientras están en nuestro poder, ya que durante estos procesos se gasta la mayor parte de energía y agua.

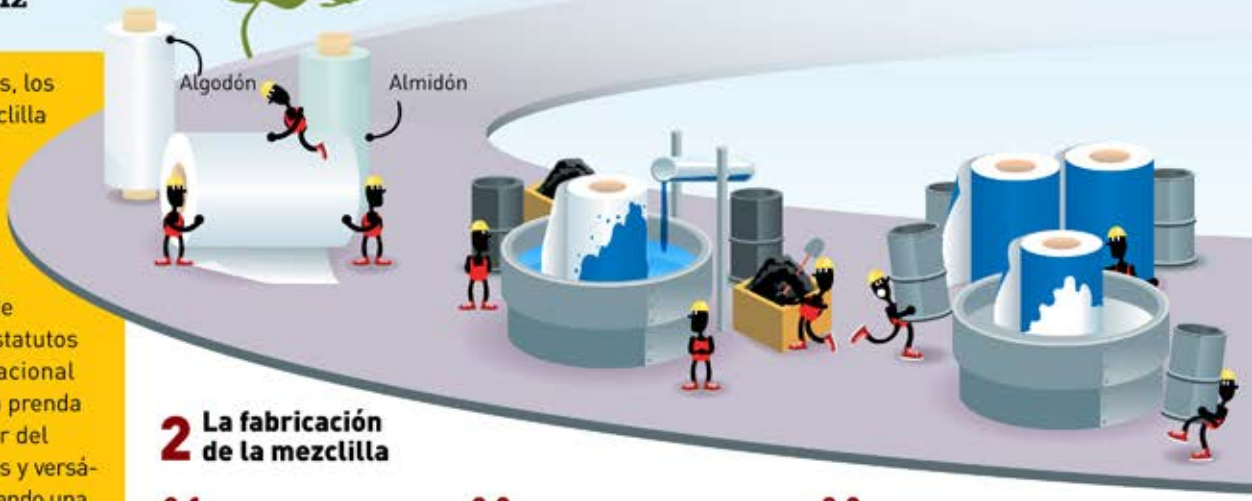
1 La siembra de algodón

Como muchos productos textiles, la génesis de los jeans sucede en campos de cultivos muy extensos de algodón:

7 mil litros de agua se necesitan para lograr cada kilo de fibra, cantidad requerida para la confección de un solo pantalón.

25% de las sustancias químicas aplicadas en todo el mundo son plaguicidas, como fosfatos orgánicos sumamente tóxicos y pulverizadores de plaguicidas.

A todo esto hay que agregar el uso de recursos no renovables en la maquinaria agrícola, la mayoría de la cual funciona con aceites y derivados del "oro negro".



2 La fabricación de la mezclilla

2.1
Los fabricantes mezclan el algodón con almidón para incrementar la resistencia del tejido.

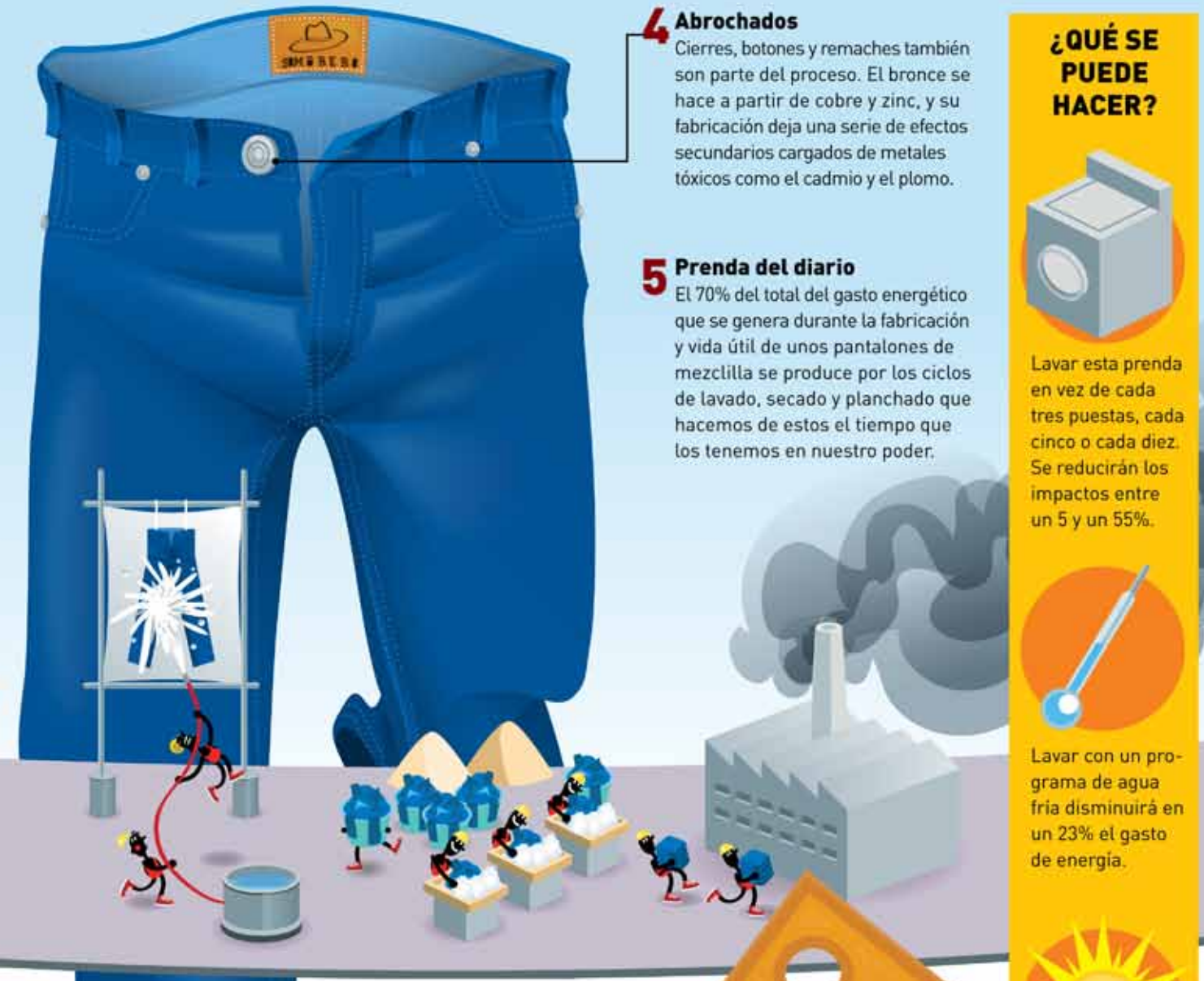
2.2
Posteriormente los hilados se sumergen en tinas de azul índigo, tintura que se hace a partir de otros recursos no renovables, como el carbón y el petróleo.

2.3
Las telas son bañadas en un aceite derivado de la parafina para suavizarlas y lubricarlas. Las telas ya pintadas se sumergen en mezclas de sosa cáustica y fijadores del color para darle a la tela la apariencia de desgaste.

La triste noticia es que esas tintas y esos residuos químicos van a dar a las vías fluviales, afectando la biodiversidad, especialmente la vida acuática y la tierra.

Para muestra, el caso de Tehuacán, región productora de mezclilla donde la tierra circundante quedó estéril por el plomo, mercurio, cadmio y selenio vertidos ahí.

Fuentes Agencia del Medio Ambiente y Control de Energía de Francia, (ADAME, por sus siglas en francés). La empresa Bio Inteligence Service a través de su estudio: "An Environmental Product Declaration of Jeans". El artículo "How Green Are Your Jeans?", de Josie Glausiusz para el portal onearth.org.



4 Abrochados

Cierres, botones y remaches también son parte del proceso. El bronce se hace a partir de cobre y zinc, y su fabricación deja una serie de efectos secundarios cargados de metales tóxicos como el cadmio y el plomo.

5 Prenda del diario

El 70% del total del gasto energético que se genera durante la fabricación y vida útil de unos pantalones de mezclilla se produce por los ciclos de lavado, secado y planchado que hacemos de estos el tiempo que los tenemos en nuestro poder.

¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Lavar esta prenda en vez de cada tres puestas, cada cinco o cada diez. Se reducirán los impactos entre un 5 y un 55%.

Lavar con un programa de agua fría disminuirá en un 23% el gasto de energía.

Y, finalmente, secar al sol es la manera natural y ecológica.

Pensar en el impacto ecológico que dejan los productos que consumimos debe ser una tarea prioritaria.

EL RESULTADO

Cada pantalón al final de su vida útil (unos cuatro años usándose 1.5 veces por semana) habrá gastado 32.3 kilos de dióxido de carbono, del que un 58% corresponderá al lavado y planchado.

Las emisiones de efecto invernadero serán de unos 32.3 kilos de CO_2. Se habrán gastado 3,480 litros de agua.

2.4
Luego se lavan y enjuagan una y otra vez con piedras pómez para darles el acabado sugerido (¿dictado?) por los diseñadores de moda.

3 Stonewashed y secado

El acabado *stonewashed* también se puede lograr manualmente, fregando los pantalones con polvo de sílice y pergamato de potasio, lo que es un factor que puede provocar silicosis en los pulmones de quien los trabaje.

Finalmente, la mezclilla se lleva a la zona de secado, donde hornos expiden humos tóxicos que deben respirar obreros que ganan en promedio 100 dólares mensuales, según consignó en un célebre reportaje sobre los trabajadores chinos de la mezclilla el periodista y fotógrafo Justin Jin.

Gráfico Alejandro Klamroth

Contenido en breve

DESQUITARSE CON EL CLAXON

El 80% del ruido generado en una ciudad es causado por el tráfico, y en México los conductores somos protagonistas de él entre dos y tres horas diarias. El primero en sufrir las consecuencias es el claxon. Si a esto le sumamos el ruido de camiones, bullicio, escapes, motores, gritos y música, obtendremos un dato: el 27% de la población mexicana sufre de pérdida auditiva (paulatina y casi imperceptible) a causa de este tipo de ruido. Por fortuna, hay una medida de prevención, tan eficaz como simple, que nos brindan especialistas de la Federación Mexicana de Otorrinolaringología: permanece en el tráfico de manera civilizada. Así de sencillo.

> “La tendencia parece ser un uso más y más extremo del Photoshop. Todo el mundo está mostrando muñecas Barbie. Pienso que no hay una sola fotografía en esas revistas que no sea retocada. Todas son manipuladas hasta el infierno.” ***—Hany Farid, especialista en ciencia forense de fotografía digital, respecto al más reciente intento en el Reino Unido para que el gobierno de ese país ponga advertencias en las revistas de belleza cuando las fotos de las modelos estén retocadas.***

Fuente seattletimes.com

RÁPIDA E INMORTAL

Las villanas favoritas de la buena alimentación vuelven a dar nota. O mejor dicho, fotografía. Resulta que a la fotógrafa neoyorkina Sally Davies se le ocurrió comprarse una hamburguesa y unas papas de McDonald’s, las colocó sobre un plato y simplemente se dispuso a registrar qué pasaba con ellas. Su McDonald’s Happy Meal Project muestra en 25 fotografías el proceso de biodegradación que sufrieron (o, mejor dicho, que no sufrieron) hamburguesa y papas durante 145 días. Sorprendente.

Fuente sallydaviesphoto.com

AGUA MAZAHUA

Hace algunos años los mazahuas de zonas rurales del Estado de México sufrían un grave problema de escasez de agua. La solución les cayó del mismísimo cielo mexiquense: Grupo Walmart, con tecnología desarrollada por técnicos de la Universidad Autónoma de Chapingo, los apoyó con equipo para recolectar y purificar agua de lluvia. El resultado fue tan bueno, que les sobró para envasarla y ahora la venden en las tiendas del consorcio con la marca Mazahua. Esta es una de las razones por las que Walmart de México acaba de recibir uno de los World Business and Development Awards 2010 que se otorga a las compañías a nivel mundial que más se esfuerzan en mejorar la vida de comunidades desfavorecidas. Ni hablar, esas cosas son de reconocerse.

Fuente Walmart, iccwbo.org

LAS 10 PELÍCULAS #1

Ninguna de las sensaciones del verano pasado (ni de esta década) lograron entrar a este top 10. Estas son las películas que más semanas han alcanzado el primer lugar en boletos vendidos. Para que recuerdes lo que realmente era hacer fila en el cine.

1

16 semanas

E.T. El extra-terrestre
1982

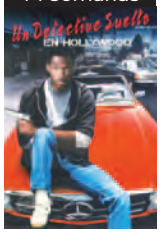
2

15 semanas

Titanic
1997

3

14 semanas



Un detective suelto en Hollywood
1984

4

14 semanas

Tootsie
1982

5

12 semanas

Mi pobre angelito
1990

6

11 semanas

Volver al futuro
1985

7

10 semanas

Los Cazafan-tasmas
1984

8

9 semanas

Cocodrilo Dundee
1986

9

9 semanas

Buenos días, Vietnam
1987

10

8 semanas

Atracción fatal
1987

Fuente boxofficemojo.com

RADIOGRAFÍA CELULAR

Si había un mercado que parecía imparable, a pesar de la crisis económica, ése era el de la telefonía celular. Sin embargo, debido precisamente a las condiciones económicas y a nuevos impuestos, el sector se ha desacelerado con un crecimiento de apenas 2.8%, al comparar el segundo trimestre de este año con el de 2009. Así es como se repartieron el mercado de telefonía celular en México las distintas compañías, precisamente, durante el segundo trimestre de 2010.

	Telcel	Movistar	Iusacell / Unefon	Nextel	Total
Líneas telefónicas (miles)	61, 293	18,257	3,789	3,185	86,524
Participación en el mercado (líneas)	70.8%	21.1%	4.4%	3.7%	100%
Ingresos (Millones de pesos)	36,042	7,579	2,954	6,545	53,120
Participación en el mercado (ingresos)	67.8%	14.3%	5.6%	12.3%	100%

Fuente The Competitive Intelligence Unit

> “Una mujer que sigue la moda es una perfecta imbécil. Cada mujer tiene algo encantador. Debe elegir lo que va con su personalidad y olvidarse del resto.”
> ***—Paco Rabanne***

Fuente El País Semanal

EL APOCALIPSIS DE INTERNET

La situación es esta: estamos por acabarnos las direcciones de internet y si no se hace algo pronto internet podría dejar de funcionar. Pero cuando hablamos de direcciones de internet no nos referimos a los nombres de dominio, esos que todos tecleamos después del clásico “www”, sino de las direcciones IP, que son los números asignados a todos los dispositivos (computadoras, autos, teléfonos, etcétera) que pueden acceder a la red. El problema es que cada vez hay más aparatos móviles y cada vez menos direcciones IP, las cuales, según el pronóstico de los expertos, se acabarían en más o menos un año. ¡Que no cunda el pánico! Algunos investigadores ya trabajan en un nuevo sistema llamado IPv6 que se supone nos permitirá crear más direcciones de IP para evitar el Y2K de internet en 2011.

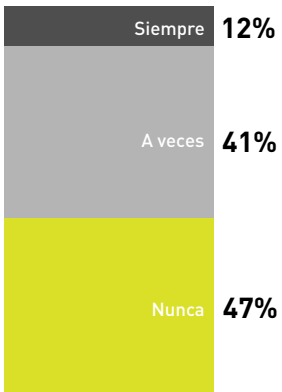
Fuente CNN

A golpe de cifra

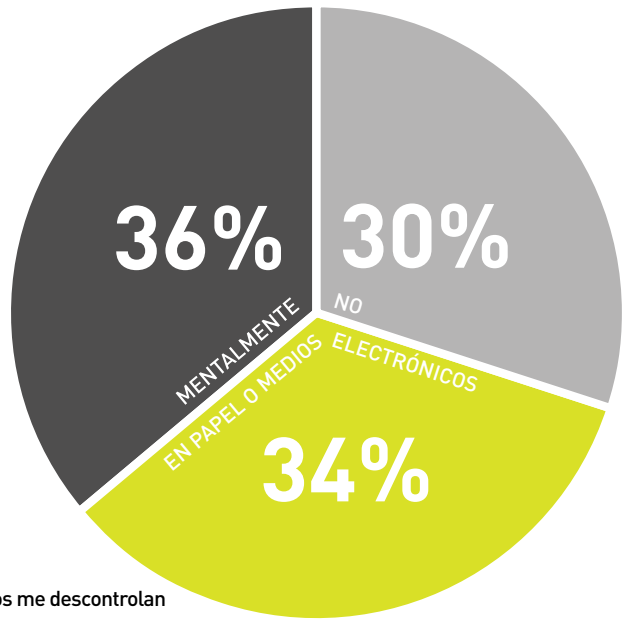
EL TOBOGÁN DEL DINERO

En el marco de la Semana Nacional de Educación Financiera, que se llevó a cabo a principios de octubre pasado, hicimos una encuesta entre 1,325 consumidores para saber cómo llevan sus finanzas. Aquí, un resumen.

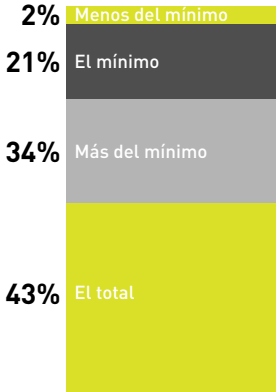
¿Te has quedado sin dinero antes de volver a cobrar?



¿Llevas un registro de cómo gastas tu dinero?

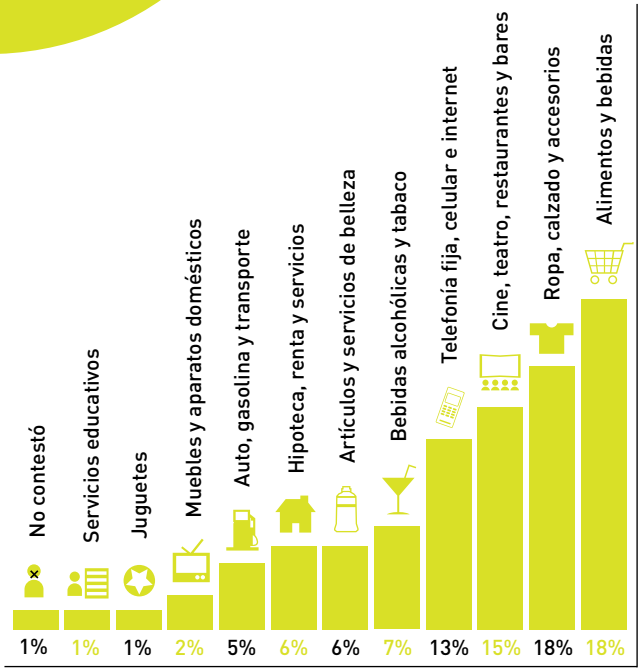


¿Cuánto pagas de saldo mensual de tu tarjeta de crédito?



¿Tienes problemas con la forma en que gastas tu dinero?

¿Cuáles gastos crees que debes reducir?



Metodología: se encuestaron a 1,325 consumidores, hombres y mujeres de 18 años y más en el DF y área metropolitana.
Periodo de levantamiento: del 2 al 19 de agosto.

De las páginas de...

PROTEJA $U DINERO

10 Errores financieros que afectan tu bolsillo

Olvido, desidia, falta de planeación e incluso falta de información son algunas de las causas por las que puedes pagar de más al contratar y usar servicios financieros. Entre los errores que afectan tu bolsillo están:

Pagar el mínimo en la tarjeta de crédito.

Tardarás más tiempo en liquidar tu deuda y terminarás pagando más intereses. Acostúmbrate a ser totalero: paga todo el saldo antes de la fecha límite. Recuerda que la tarjeta de crédito no es dinero extra.

Manejar muchas tarjetas de crédito.

Es más fácil sobreendeudarte, y además debes pagar comisiones, intereses y anualidades por cada plástico. Te recomendamos no tener más de dos.

No hacer frente a tus deudas.

Todos podemos tener una mala racha, pero evadir nuestros compromisos sólo agravará el problema. Existen muchos planes de reestructura, acércate a tu institución.

No tener dinero disponible para emergencias.

No todos los instrumentos financieros te permiten disponer de tu dinero cuando lo necesites. Guarda tu fondo para emergencias en una cuenta de ahorro para tenerlo a la mano.

No conocer tu historial crediticio.

Consulta tu historial en el Buró de Crédito o en Círculo de Crédito una vez al año para detectar irregularidades que podrían significarte la negación de un crédito.

No estar asegurado.

El seguro es una herramienta que puede proteger tu patrimonio. Existen seguros de vida, de automóvil, de gastos médicos, de casa, entre muchos otros, y los hay para todos los bolsillos. Investiga cuál te conviene más.

No tener claro qué necesitas.

Antes de contratar un producto o servicio financiero considera que podría haber otros que respondan mejor a tus necesidades. Busca asesoría.

Invertir en instituciones o empresas no autorizadas.

Antes de depositar tu dinero, verifica en Condusef y en la Comisión Nacional Bancaria y de Valores que la entidad financiera esté debidamente autorizada. Evita ser víctima de un fraude.

Firmar sin leer los contratos.

Aclara todas tus dudas con el representante de la institución financiera antes de firmar, puede haber comisiones y otros gastos que desconozcas. Es tu derecho.

No comparar el CAT.

El CAT (Costo Anual Total) es una cifra expresada en porcentaje que te permite conocer el costo total de tu crédito, ya que incluye intereses, comisiones y otros gastos. A mayor CAT, más dinero tendrás que pagar.

Para leer este artículo completo ingresa en http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php

Del D.F. y área metropolitana
53 400 999
de todo el país
01 800 999 80 80
www.condusef.gob.mx

Educación Financiera
Tu ganancia

CONDUSEF

Mito urbano: aire acondicionado cancerígeno

MANEJANDO CO

El calor es terrible después de dejar un auto estacionado al sol. Pero un correo que alerta sobre los riesgos de utilizar el aire acondicionado te detiene para evitar que enciendas el AC de tu vehículo. Ventilamos la verdad sobre este mito.

La lista de artículos que, según correos que circulan por internet, pueden causar cáncer es tan larga como una carretera. Refrescos, champús, plásticos, endulzantes...

Sin embargo, en el siguiente correo aparece un nuevo agente con el que, dice el mail, hay que tener cuidado: el aire acondicionado de los autos. He aquí lo que dice la carta electrónica, y todas las confusiones que puede causar: "En el manual del conductor de cualquier vehículo dice que antes de encender el aire acondicionado, debe uno abrir las ventanas y dejarlas así por un tiempo de tres minutos, pero no especifican el porqué. Esta es la verdadera razón médica: de acuerdo con un estudio realizado, el aire refrescante emite benceno, una toxina causante de cáncer, que también es liberado por los plásticos del vehículo cuando aumenta la temperatura".

En el correo continúa la lista de males potenciales causados por el benceno, citando que, "además de provocar cáncer, el benceno envenena sus huesos, causa anemia y reduce las células blancas de la sangre". E incluso, dice el correo, puede provocar leucemia y abortos.

Estas afirmaciones tienen un lado verdadero. Pero no te apaniques. Es cierto que el benceno es una sustancia que, en cantidades elevadas, puede ser cancerígeno. De acuerdo con la respuesta que nos dio vía correo electrónico el Centro para Control de Enfermedades de Estados Unidos (la CDC, pos sus siglas en inglés), "largas exposiciones a altos niveles de benceno pueden

ON EL ENEMIGO

causar leucemia. El benceno está catalogado como un agente cancerígeno. La seriedad del envenenamiento depende de la cantidad, la ruta y el tiempo de intoxicación".

El benceno se encuentra en el ambiente debido a las emisiones de gasolina, el humo de tabaco y emisiones industriales, y hay varios productos que lo contienen, como pegamentos, pinturas y detergentes. Es usado también en la elaboración de plásticos y otros componentes. Por eso, sí es posible encontrar benceno en un auto, en las vestiduras, en el tablero y en otras autopartes. Sin embargo, los niveles que pueden emitir son mínimos. La CDC indica que los riesgos vienen por situaciones extremas, como fugas, o en el caso de trabajadores que están en contacto por mucho tiempo con el químico, pero nunca refiere a momentos comunes, como encender el aire acondicionado. La Asociación Mexicana de la Industria Automotriz, a través de una consulta con su consejo técnico, nos hizo saber que "el aire acondicionado no emite ningún gas tóxico dañino al organismo. Efectivamente, los fabricantes recomiendan abrir las ventanillas al poner a funcionar el aire acondicionado para hacer más eficiente el sistema a través de la circulación del aire", no para evitar que las personas se contaminen.

¿El aire dentro de un auto tiene benceno? Es muy probable, sobre todo si éste está expuesto al sol y sus interiores se calientan. ¿Puede ser este benceno dañino para la salud? Aunque siempre es mejor estar alejado de cualquier elemento tóxico, no hay razón para pensar que la cantidad de benceno en un auto es peligrosa. En un artículo publicado por la American Chemical Society sobre la toxicidad en el aire de vehículos estacionados, se menciona que una investigación detectó una buena cantidad de agentes contaminantes (incluido el benceno); sin embargo, también indica "no encontrar ningún riesgo a la salud aparente en el aire interior de un vehículo estacionado". Puedes seguir manejando.

Busca otros mitos urbanos desenmascarados en facebook.com/mitourbanoprofeco

Qué hacer si...

TU DENTISTA NO RESPETA SU PROPIO PRESUPUESTO

La trama perfecta cuando requieres los servicios de un odontólogo es: acudes a su consultorio en busca de una solución para el problema dental que te aqueja, y tu dentista, luego de hacer el diagnóstico, te explica en qué consiste el procedimiento y te entrega un presupuesto. Al terminar la consulta sales con una idea clara del costo del tratamiento y del tiempo que requerirá.

Hasta aquí todo marcha bien, pero ¿qué pasa cuando tu dentista nunca te dio un presupuesto por escrito y en algún momento del tratamiento te anuncia una cifra superior a la pactada, alegando cualquier tipo de argumentos, desde un alza en el precio del material hasta la negación rotunda del presupuesto original? La situación puede resultarte tan molesta como el peor dolor de muelas.

Un pacto entre los dos

Por fortuna no estás solo para enfrentar este malentendido, ya que puedes levantar tu queja ante **Profeco** y lograr que tu dentista respete el precio que acordó contigo en un principio.

Tu odontólogo está obligado por la Ley Federal de Protección al Consumidor a entregarte un presupuesto por escrito, en el cual se incluyan sus honorarios, el costo del material a utilizar y el de los estudios de laboratorio o rayos X que se requieran para el tratamiento. Si no lo hace, estará incurriendo en una violación a la ley. Harás bien en recordárselo al acordar el costo del tratamiento.

Incluso si se incrementan los precios de los materiales o de los estudios diagnósticos, es responsabilidad de tu dentista prever esa posibilidad añadir dentro del presupuesto una leyenda que diga más o menos así: "Estos precios están sujetos a cambios".

Profeco también te respalda en caso de que tu dentista utilice materiales de una calidad inferior a la que te prometió. Si te ves en esa situación, acércate a esta Procuraduría y formaliza tu queja.

Cabe aclarar que **Profeco** no tiene autoridad para intervenir si estás inconforme con el resultado del tratamiento odontológico o si tu salud se ve afectada en consecuencia. En estas circunstancias, es necesario que acudas ante la Comisión Nacional de Arbitraje Médico, Conamed, la instancia adecuada para ayudarte. ***—Alma Guerrero***

A la mano

- Si requieres asesoría sobre éste y otros temas (o estás decidido a levantar una denuncia o queja), llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 en el DF y zona metropolitana, o 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país.
- Si necesitas contactar a la Comisión Nacional de Arbitraje Médico, llama a sus teléfonos de atención: 5420 7119 para el DF y área metropolitana, o 01 800 711 0658 ext. 7119, larga distancia sin costo desde el resto del país.

¡Los únicos videos que necesitas para ser un buen consumidor!

REVISTA DEL CONSUMIDOR TV

¿Ya conoces la Revista del Consumidor TV? Te presentamos cápsulas de video llenas de información ágil, concisa, útil y divertida. Esto es algo de lo que no te debes perder:

Ella es Matilde, la estrella de "Qué hacer si..."

¿Qué hacer si...?

Doña Matilde se suele meter en problemas relacionados con productos o servicios. Acompáñala a resolverlos y aprende.

Tecnología Doméstica Profeco

Para los fanáticos del "Hágalo usted mismo", tenemos las mejores fórmulas para preparar los productos más necesarios.

Platillo Sabio Profeco

El clásico reinventado: sigue paso a paso las recetas que te abrirán el apetito y harán que tu familia se alimente sanamente.

Contenido Neto

¿Cuántas cosas puedes aprender sobre tu vida como consumidor en menos de tres minutos? Ni te imaginas.

Vivir Mejor

Visítanos en YouTube y conoce todo lo que hemos producido para ti.

youtube.com/profecotv

Profeco

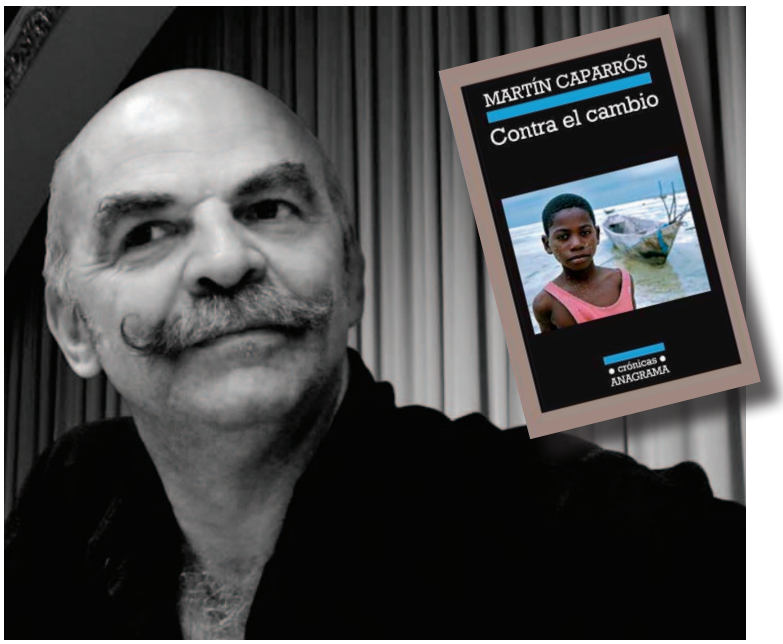
Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

Consumo cultural

El consumo no sólo se ejerce, también sirve para entender la sociedad en que vivimos. Aquí te recomendamos productos culturales que tocan de lleno al mundo del consumo. **Por Ágata Székely**



VERDE HIPÓCRITA

Contra el cambio
Martín Caparrós
Editorial Anagrama, 2010

¿Por qué la lucha ambientalista contra el cambio climático tiene más prensa y seguidores que la pelea contra el hambre y la pobreza? Mediante la crónica de un largo viaje en el cual visita recónditos rincones planetarios como Mongolia, Níger, Filipinas las Islas Marshall y el Amazonas, el escritor y periodista Martín Caparrós, fiel a su estilo crítico, irónico e intimista, descubre hipocresías de las premisas "verdes" y analiza la situación de quienes, supuestamente, sufren y sufrirán más las consecuencias del calentamiento global.

Caparrós pone en evidencia por qué se juntan más líderes en las cumbres sobre las variaciones de temperatura de la Tierra que en las reuniones de seguridad alimentaria que buscan terminar con el hambre. *Contra el cambio* invita a reflexionar poniendo el ojo donde muy pocos lo habían hecho.

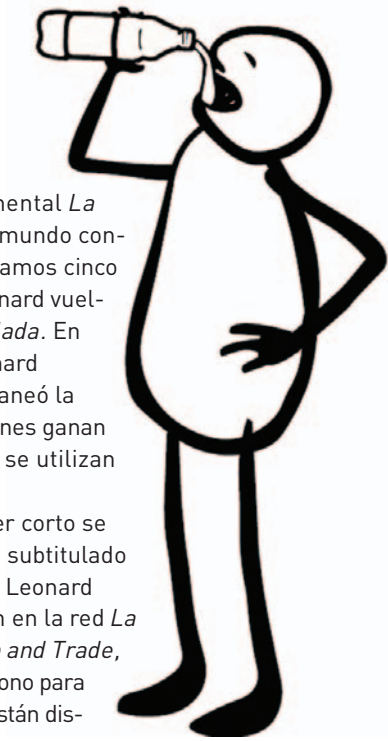
¿ESTADO VS. CONSUMO?

Mundo consumo
Zygmunt Bauman
Editorial PAIDOS, 2010

Reconocido por obras como *El amor líquido* y *La modernidad líquida*, el sociólogo Zygmunt Bauman, uno de los principales críticos y señaladores de la cultura del "use, goce y tire", se pregunta en su último libro acerca del lugar de la ética en el mundo de los consumidores. De acuerdo con el ensayista, la sociedad actual es un conjunto de personas sólo preocupadas por su disfrute individual, usadas a su vez por el mercado basado en la creación de necesidades y deseos egoístas. El consumismo influye en la conducta humana, dice Bauman, y desampara a aquéllos que se interesan por otros o necesitan de otros. ¿Está reñido un Estado que promueva el interés por los demás con la sociedad de consumo? La propuesta del autor es un cambio en la conciencia para convertirse en persona-social, responsable de su entorno.

DINERO POR AGUA

La historia del agua embotellada
Annie Leonard
Video didáctico
storyofbottledwater.org



Conocida alrededor del mundo por su documental *La historia de las cosas*, donde plantea que, si el mundo consumiera al ritmo de Estados Unidos necesitaríamos cinco planetas igual al nuestro, la activista Annie Leonard vuelve a la carga con *La historia del agua embotellada*. En este breve y básico documental animado, Leonard muestra, en menos de 10 minutos, cómo se planeó la comercialización de este recurso esencial, quiénes ganan y pierden en el proceso, y cuántas falsedades se utilizan para publicitar las botellas en cuestión.

Con millones de visitas en YouTube, su primer corto se convirtió en el favorito de los ecologistas, y fue subtitulado por los mismos internautas en varios idiomas. Leonard aprovechó el éxito y el interés y colocó también en la red *La historia de los cosméticos* y *La historia de Cap and Trade*, donde critica el programa de intercambio de carbono para frenar el calentamiento global. Todos los videos están disponibles en storyofstuff.org y, claro, en youtube.com.

DIVÁN DE NUTRICIÓN

¡Hora de decir salud!

Además de resolver interesantes dudas sobre alimentación, nuestra nutrióloga propone opciones de comida saludable para cualquier circunstancia. En esta ocasión, te demuestra que hay vida más allá de la típica botana grasosa y poco saludable de las fiestas.

LA SANA DIVERSIÓN

¿Me puedes dar algunas opciones de botanas saludables? Quiero evitar servir papas, cacahuates y demás frituras en mis reuniones.

—Enrique Juárez

Me da gusto que tomes la decisión de ofrecer a tus invitados opciones de botanas más ricas y saludables. Te voy a sugerir opciones saladas y dulces.

SALADAS:

- Semillas de girasol. Les puedes poner limón, picante y poca sal.
- Cacahuates naturales, los que vienen con cáscara.
- Pepinos, zanahorias y apio. Puedes hacer un aderezo con yogur natural, eneldo, pimienta y un poco de sal.
- Galletas habaneras integrales o tostaditas horneadas con requesón. Le puedes agregar cebollín y cilantro.
- Palomitas, pero hechas en casa con maíz palomero. Si no cuentas con alguna máquina para hacer palomitas con aire caliente, puedes hacerlas en una olla con tapa y ponerle un poco de aceite de oliva y sazonador sabor mantequilla.
- Nueces y almendras naturales. Sí, las que venden a granel, y que no tienen sal adicionada.
- Nopales deshidratados. Los encuentras en tiendas departamentales y tiendas donde venden dulces a granel; los puedes comprar al natural, con chile y reducidos en azúcar.

DULCES:

- Frutas deshidratadas: betabel, arándanos, fresa o manzanas.
- Queso panela con mermelada sin azúcar, del sabor de tu preferencia. Puedes servirlo sobre galletas habaneras integrales.
- Brochetas de uvas con ciruela pasa y pechuga de pavo.

Todas estas botanas son sabrosas y tienen poca sal y grasas, por lo que son mucho más saludables que las que se suelen dar en reuniones, como chicharrones, papitas y demás frituras. Esperamos que las disfrutes.

ENFRIJOLADA

A mi hija de seis años le gustan mucho los frijoles. Incluso evita otros guisos por elegir frijoles. ¿Es esto malo?

—Marialis Gómez

Los frijoles, junto con otras leguminosas como lentejas, habas, garbanzos y alubias, son alimentos que dan al cuerpo las proteínas necesarias para formar y recuperar los músculos, sangre, piel y huesos. Además, dan defensas al cuerpo y permiten a los niños tener un buen crecimiento y desarrollo.

Las verduras, por su parte, son una fuente importante de fibra, vitaminas y minerales, que participan en muchas funciones del organismo. Por eso, tu hija no debe sustituir las verduras por frijoles, ya que tienen funciones diferentes.

Trata de presentarle las verduras en distintas preparaciones (cremas de verduras, ensaladas con limón) o mézclalas con los frijoles que tanto le gustan.

¿LA GOMA DEL APETITO?

Casi diario masco chicle y quiero saber si eso es perjudicial de alguna forma para mi salud y por qué. También quiero saber si es verdad que abre el apetito.

—Julián Mercado

No es verdad que provoca más apetito, pero te recomiendo que disminuyas la frecuencia de consumo, sobre todo si no es libre de azúcar, ya que puede provocar caries, además de dar pie a irritación gástrica, lo que, a su vez, puede ser un factor que desencadene gastritis.

La nutrióloga Leticia Huerta *responderá a las dudas sobre el tema que lleguen al correo* ***rconsumidor@profeco.gob.mx.*** *Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Toda la información que envíes a la revista queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información).*

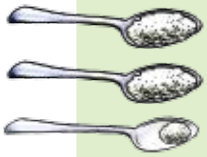
PREGUNTA, QUE ES GRATIS

Tecnología Doméstica Profeco

CERA PARA AUTO

Los productos comerciales para el cuidado estético de los autos pueden ser muy caros. Fabrica esta cera que abrillanta y protege la pintura de tu bólido sin gastar de más.

INGREDIENTES:



- 3 ½ cucharadas de cera carnauba*
- ½ taza de cera amarilla (5 g)*
- 1 cucharadita de aceite mineral*
- 1 taza de aguarrás
- 2 tazas de agua

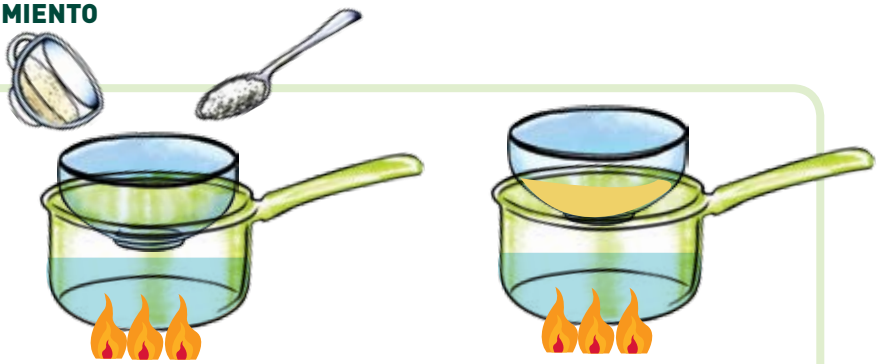
* Se consiguen en droguerías o farmacias grandes. Todas las cantidades son aproximadas.

UTENSILIOS:

Cacerola con capacidad de 2.5 l, tazón de vidrio pequeño, taza medidora, abatelenguas, tarro de plástico

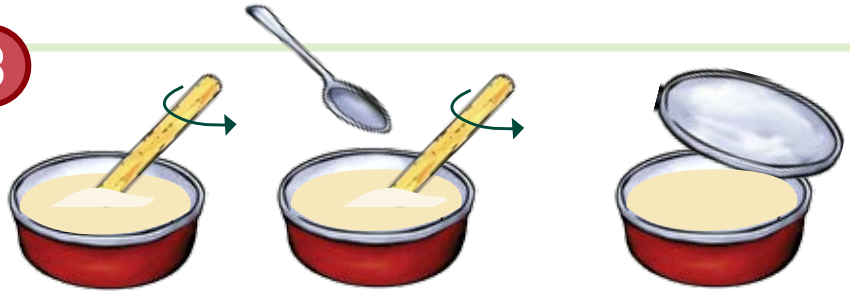
PROCEDIMIENTO

1



Pon a baño María la cera amarilla y la cera de carnauba para que se fundan.

3



Agita nuevamente la mezcla y agrega el aceite mineral, batiendo para lograr una consistencia cremosa.

Al final tapa el tarro.

RECOMENDACIÓN

Cada vez que enceras tu auto, se remueve una pequeña capa de pintura, por lo que no debes abusar. Hazlo entre dos y tres veces al año.

MODO DE USO

El auto se debe lavar y secar muy bien antes de encerar.

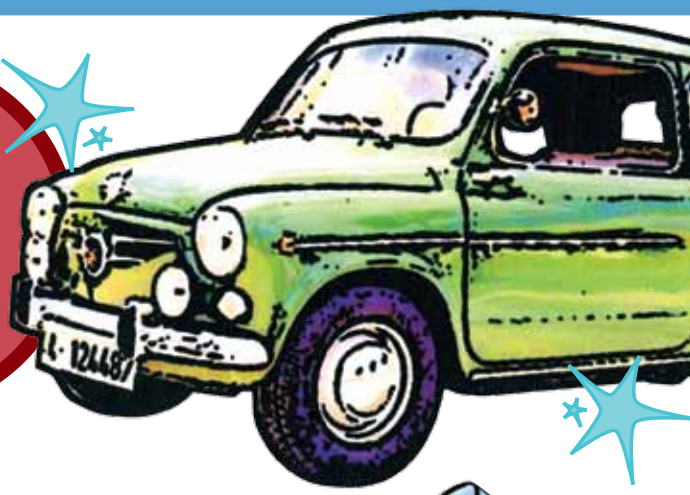
Tiempo de preparación: 1 hora

Caducidad: 3 meses

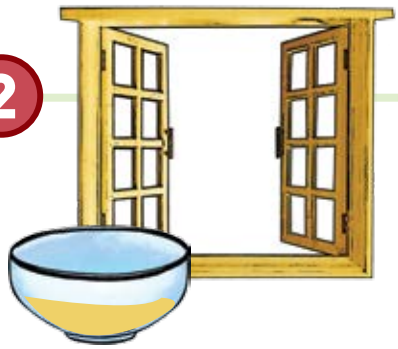
Rendimiento: 200 g

En todas las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran estas equivalencias: 1 cucharada (TBS: *table spoon)* = 15 ml, 1 cucharadita *(tea spoon)* = 5 ml, 1 taza = 250 ml

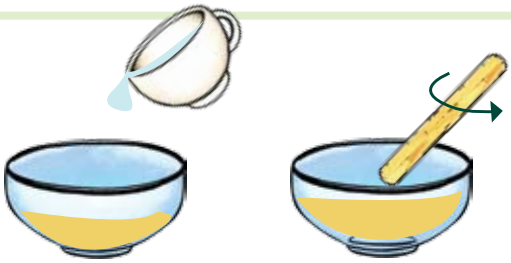
65%
de ahorro comparado con el producto comercial



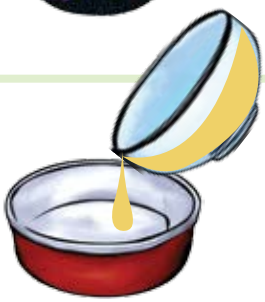
2



Retira la cacerola del fuego y llévala a un lugar ventilado.



Agrega lentamente el aguarrás a la cera, mientras agitas suavemente para que se integre.



Vierte la mezcla en un tarro de plástico y déjala reposar sin tapar hasta que comience a hacerse sólida.

CONSERVACIÓN: en un lugar fresco, seco y oscuro, lejos del alcance de los niños.

Es muy importante que el tarro esté bien cerrado para evitar que se evapore el aguarrás.

¡SIN EXCUSA NI PRETEXTO!

Conserva los ingredientes químicos bien etiquetados para identificarlos y nunca utilices envases de alimentos o bebidas para almacenarlos.

La cera se aplica con una estopa. Espera un poco a que ésta se seque.

Con la misma estopa, frota vigorosamente para desaparecer las huellas de grasa y dar brillo. Procura hacerlo a la sombra para evitar que el sol dañe la pintura.

Validación técnica maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra.

Estudio de calidad: leches, fórmulas lácteas y productos lácteos de 200 a 310 ml

LA INVASIÓN DE LAS "LECHITAS"

Para el tentempié de los adultos, el refrigerio de los adolescentes o el lunch de los niños. La leche en presentaciones pequeñas parece una buena opción para ese "algo" que se antoja entre comidas. Entérate de cuáles son las que menos grasa y azúcar tienen antes de abrirlas.

Están por todas partes. En espectaculares en las avenidas principales, en la televisión, en los anaqueles y refrigeradores de todas las tiendas de autoservicio y de esquina del país. Están ahí con sus colores brillantes, dibujos de vacas y personajes felices y presentaciones llamativas. Las "lechitas" son un fenómeno que ha proliferado en los últimos tiempos en México, se han popularizado y han llamado la atención, sobre todo, de un público amplísimo que es tan consentido como exigente: los niños.

Al lanzar estas nuevas presentaciones de leches "para llevar", las empresas ya sospechaban la importancia de su objetivo. Por un lado, México es el séptimo consumidor mundial de productos lácteos y, por otro, el 20% de los consumidores a nivel mundial gustan de presentaciones que les permitan beber cuando están en movimiento. Esa fue la clave del éxito de las "lechitas", de cualquier marca: no tenemos que gastar un solo minuto en prepararlas o envasarlas, son fáciles de transportar y, como son sometidas a un proceso para mantener su inocuidad, pueden ser consumidas en cualquier momento del día. Las "lechitas" dieron en el blanco. Pero no se conformaron con eso, también les pusieron sabores.

EL GRAN MUNDO DE LOS MINILÁCTEOS

Al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor llegó la interesante propuesta de analizar qué contenían los lácteos en presentaciones pequeñas, ya sean leches saborizadas o no, sobre todo aquéllas que parecen diseñadas explícitamente para el lunch. Nuestro universo de estudio parecía más que justificado, pues cada vez más los mexicanos en las ciudades tienen menos tiempo para el desayuno y más interés en adquirir aquello que les signifique ganarle minutos al día. "Los citadinos de muchos países son más conscientes de marcas y tienen mayor liquidez que sus contrapartes rurales. Esto significa que desean y pueden comprar productos lácteos líquidos de valor agregado, como la leche fortificada con vitaminas y minerales, la leche saborizada y el yogur para beber", se afirma en el Índice Lácteo Tetra Pak 2010, informe sobre los sucesos, cifras y tendencias más recientes relacionados con la industria láctea global.

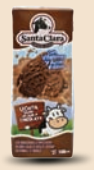
Listo. Teníamos el objetivo: leches saborizadas y productos lácteos combinados. Sin embargo, hubiéramos dejado fuera los intereses de un amplio porcentaje de los consumidores. El precio de las fórmulas lácteas en México, de acuerdo con el Índice Lácteo Tetra Pak 2010, es de 15 a 20% menor que la leche blanca regular, lo que las hace una opción atractiva: "En México, donde 60% de la población se encuentra en el segmento de bajos ingresos, se espera ver crecimiento de los productos lácteos líquidos de bajo costo, como la 'fórmula láctea'". Quedaba claro que aunque sólo encontramos dos marcas de fórmulas lácteas, éstas tenían que contemplarse en el estudio por el alto nivel de consumo que suponen. Curiosamente sólo quedarían fuera las leches "clásicas", las enteras, que también cuentan con su versión mini. Así que también las incluimos y resultó lo que el LNPC denominó "Estudio de leches y otros productos lácteos saborizados o no".

Bueno, si de por sí el gigantesco muro de las leches en el supermercado ya era caótico (leche entera, deslactosada, light, descremada, semidescremada, saborizada, para mayores de 40, con fibra, con extracalcio...), a partir de hoy también tendrás que analizar por completo el anaquel de las "lechitas". Bienvenido al mundo de los lácteos en miniatura.

EL ESTUDIO

Hemos hecho 5 mil 341 pruebas a 47 marcas de lácteos miniatura para señalarte su cantidad de nutrientes y su aporte calórico. Pero antes, una anotación importante: todos los resultados son reportados por envase (recuerda que hablamos de contenidos de 200 a 310 ml) porque, al fin y al cabo, ¿quién no se acaba su cuartito durante el refrigerio?

LECHES SABORIZADAS, FRESA Y CHOCOLATE

Marca, denominación y presentación	Contenido por envase	Grasa	Proteína	Sodio	Calcio	Carbohidratos	Aporte calórico	Costo por envase
Santa Clara Leche semidrescremada UHT con sabor a helado de fresa adicionada con vitaminas A, D y minerales **200 ml**	200 ml	2.59 g	5.95 g	92 mg	275 mg	27.72 g	158 kcal	**$5.50**
 **Santa Clara** Leche semidrescremada UHT con sabor a helado de chocolate adicionada con vitaminas A, D y minerales **200 ml**	200 ml	3.17 g	6.3 g	108 mg	284 mg	27.9 g	165 kcal	**$5.50**
Alpura Leche semidrescremada rehidratada UHT con sabor a chocolate adicionada con vitaminas (A y D entre otras) y minerales **250 ml**	250 ml	3.78 g	7.93 g	171 mg	274 mg	37.03 g	214 kcal	**$4.84**
ALPURA 2000 Deslactosada Leche semidrescremada rehidratada UHT con sabor a chocolate adicionada con vitaminas (A y D entre otras) y minerales **250 ml**	250 ml	3.21 g	7.77 g	170 mg	258 mg	35.03 mg	200 kcal	**$4.84**
Yomy LALA Leche semidescremada UHT con sabor a chocolate adicionada con vitaminas A y D **250 ml**	250 ml	3.37 g	7.87 g	135 mg	262 mg	40.08 g	222 kcal	**$4.81**
Yomy LALA Leche semidescremada UHT con sabor a fresa adicionada con vitaminas A y D **250 ml**	250 ml	3.91 g	7.5 g	163 mg	287 mg	36.23 g	210 kcal	**$4.81**
Golden Hills Leche semidescremada UHT con sabor a chocolate adicionada con vitaminas A y D **236 ml**	236 ml	3.35 g	7.43 g	109 mg	274 mg	26.5 g	166 kcal	**$4.50**
Nestlé Nesquik Leche parcialmente descremada UHT adicionada de vitaminas A y D entre otras sabor a chocolate **240 ml**	240 ml	4.58 g	7.52 g	136 mg	303 mg	32.98 g	203 kcal	**$7.20**
Nestlé Nesquik Leche parcialmente descremada UHT adicionada de vitaminas A y D entre otras sabor a fresa **240 ml**	240 ml	4.61 g	7.15 g	135 mg	310 mg	33.6 g	204 kcal	**$7.20**

Marca, denominación y presentación	Contenido por envase	Grasa	Proteína	Sodio	Calcio	Carbohidratos	Aporte calórico	Costo por envase
Hershey's Leche parcialmente descremada rehidratada UHT con sabor a chocolate adicionada con vitaminas (A,D, B1, B2, E), calcio y zinc. Baja en grasa **236 ml**	236 ml	2.66 g	7.42 g	179 mg	333 mg	29.71 g	172 kcal	**$7.44**
Hershey's Leche parcialmente descremada rehidratada UHT con sabor a fresa adicionada con vitaminas (A, D, B1, B2, E), calcio y zinc **236 ml**	236 ml	2.72 g	6.45 g	168 mg	287 mg	26.48 g	156 kcal	**$7.90**
Hershey's Special Dark Leche parcialmente descremada rehidratada UHT sabor a chocolate oscuro adicionada con vitaminas A y D **310 ml**	310 ml	5.17 g	11.69 g	419 mg	338 mg	45.11 g	274 kcal	**$13.30**
Hershey's Balance Leche descremada rehidratada UHT sabor a chocolate adicionada con vitaminas A,D y calcio. Baja en grasa, reducida en azúcar y calorías **310 ml**	310 ml	2.03 g	10.89 g	273 mg	496 mg	21.02 g	146 kcal	**$10.80**
Tikito Sello Rojo Leche parcialmente descremada UHT con sabor a chocolate adicionada con vitaminas con vitamina A reducida en grasa **250 ml**	250 ml	4.83 g	7.11 g	155 mg	245 mg	35.7 g	215 kcal	**$4.60**
Tikito Sello Rojo Leche parcialmente descremada UHT con sabor a fresa adicionada con vitaminas con vitamina A reducida en grasa **250 ml**	250 ml	4.99 g	7.24 g	143 mg	250 mg	33.85 g	209 kcal	**$4.60**
Great Value Leche descremada rehidratada UHT sabor a chocolate adicionada de vitaminas A y D **250 ml**	250 ml	0.96 g	6.74 g	165 mg	224 mg	30.85 g	159 kcal	**$5**

LECHES SABORIZADAS, FRESA Y CHOCOLATE (CONTINUACIÓN)

Marca, denominación y presentación	Contenido por envase	Grasa	Proteína	Sodio	Calcio	Carbohidratos	Aporte calórico	Costo por envase
Liconsa Leche entera UHT sabor a chocolate **250 ml**	250 ml	6.63 g	7.62 g	130 mg	236 mg	23.63 g	185 kcal	**$4.50**
San Marcos Disney Leche semidescremada UHT adicionada con calcio y vitaminas A y D con sabor a chocolate. Reducida en grasa y azúcar **236 ml**	236 ml	3.88 g	7.4 g	150 mg	308 mg	17.84 g	136 kcal	**$5.50**
San Marcos Disney Leche semidescremada UHT adicionada con calcio y vitaminas A y D con sabor a fresa. Reducida en grasa y azúcar **236 ml**	236 ml	3.98 g	7.44 g	99 mg	369 mg	17.58 g	136 kcal	**$5.50**
Liconsa Leche entera UHT sabor a fresa **250 ml**	250 ml	5.83 g	7.47 g	144 mg	252 mg	24.55 g	181 kcal	**$4.50**
Alpura Leche semidescremada rehidratada UHT con sabor a fresa adicionada con vitaminas A y D entre otras y minerales **250 ml**	250 ml	3.88 g	7.56 g	161 mg	261 mg	28.13 g	178 kcal	**$5.20**
Nestlé Nesquik Leche parcialmente descremada UHT adicionada de vitaminas A y D entre otras sabor a chocolate reducida en azúcar, **300 ml**	300 ml	6.25 g	9.15 g	180 mg	324 mg	26.4 g	198 kcal	**$9**
Nestlé Nesquik Leche parcialmente descremada UHT adicionada de vitaminas A y D entre otras sabor a fresa reducida en azúcar **300 ml**	300 ml	5.45 g	9.13 g	141 mg	369 mg	26.07 g	190 kcal	**$5.90**
Nestlé Carlos V Leche parcialmente descremada UHT adicionada de vitaminas A y D sabor a chocolate reducida en azúcar **300 ml**	300 ml	5.65 g	8.87 g	150 mg	330 mg	26.91 g	194 kcal	**$9**

Marca, denominación y presentación	Contenido por envase	Grasa	Proteína	Sodio	Calcio	Carbohidratos	Aporte calórico	Costo por envase
Hershey's Leche parcialmente descremada rehidratada UHT sabor a galletas sabor chocolate y crema adicionada con vitaminas (A,D, B1, B2, E), calcio y zinc. Baja en grasa **300 ml**	300 ml	3.32 g	8.9 g	327 mg	414 mg	41.46 g	231 kcal	**$8.50**
Hershey's Leche parcialmente descremada rehidratada UHT con sabor a chocolate adicionada con vitaminas (A,D, B1, B2, E), calcio y zinc. Baja en grasa **300 ml**	300 ml	4.71 g	9.97 g	294 mg	423 mg	41.01 g	246 kcal	**$8.50**
Nestlé Crunch. Leche entera UHT adicionada con vitaminas A y D sabor a chocolate reducida en azúcar **300 ml**	300 ml	11.22 g	9.97 g	165 mg	351 mg	28.2 g	254 kcal	**$9**
Hershey's Leche parcialmente descremada rehidratada UHT con sabor a galletas sabor chocolate y crema adicionada con vitaminas (A,D, B1, B2, E), calcio y zinc. Baja en grasa **236 ml**	236 ml	2.62 g	6.87 g	214 mg	306 mg	30.51 g	173 kcal	**$7.90**
Hershey's Leche parcialmente descremada rehidratada deslactosada UHT con sabor a chocolate adicionada con vitaminas (A,D, B1, B2, E), calcio y zinc. Baja en grasa **236 ml**	236 ml	3.82 g	7.16 g	198 mg	274 mg	24.69 g	162 kcal	**$7.60**
Al Día Leche semidescremada ultrapasteurizada sabor fresa **250 ml**	250 ml	4.45 g	7.18 g	156 mg	261 mg	32.58 g	199 kcal	**$4.04**
Al Día Leche semidescremada ultrapasteurizada sabor chocolate **250 ml**	250 ml	4.34 g	7.48 g	155 mg	248 mg	37.68 g	220 kcal	**$4.04**

LECHES

Marca, denominación y presentación	Contenido por envase	Grasa	Proteína	Sodio	Calcio	Carbohidratos	Aporte calórico	Costo por envase
Alpura 2000 Deslactosada Leche parcialmente descremada deslactosada UHT adicionada con vitaminas A y D **250 ml**	250 ml	5 g	7.75 g	110 mg	305 mg	10.78 g	119 kcal	**$4.80**
Alpura 2000 Clásica Leche parcialmente descremada UHT adicionada con vitaminas A y D **250 ml**	250 ml	7.25 g	7.92 g	105 mg	274 mg	12.10 g	145 kcal	**$4**
Alpura 2000 Semi Leche parcialmente descremada UHT adicionada con vitaminas A y D **250 ml**	250 ml	5 g	7.87 g	119 mg	305 mg	12.38 g	126 kcal	**$4**
LALA Leche entera UHT adicionada con vitaminas A y D **250 ml**	250 ml	7.5 g	8.22 g	98 mg	262 mg	12.25 g	149 kcal	**$4.80**
LALA Leche semidescremada UHT adicionada con vitaminas (entre ellas A y D) y minerales **250 ml**	250 ml	4.25 g	7.92 g	93 mg	307 mg	12.38 g	119 kcal	**$4.80**
Lyncott Leche entera UHT **250 ml**	250 ml	7.88 g	9.01 g	109 mg	355 mg	11.90 g	155 kcal	**$4.50**
Lyncott Leche parcialmente descremada UHT reducida en grasa **250 ml**	250 ml	3 g	8.95 g	115 mg	351 mg	12.28 g	112 kcal	**$4.50**
Great Value Leche entera UHT adicionada de vitaminas A y D **250 ml**	250 ml	8.13 g	8 g	115 mg	296 mg	11.75 g	152 kcal	**$4.10**
Alpura 2000 light. Leche parcialmente descremada UHT adicionada con ácido fólico, vitaminas A y D, baja en grasa **250 ml**	250 ml	2.44 g	8.41 g	114 mg	321 mg	12.63 g	106 kcal	**$4.80**
Great Value Leche descremada ultrapasteurizada con vitaminas A y D, baja en grasa **250 ml**	250 ml	1.09 g	7.84 g	99 mg	285 mg	12.13 g	90 kcal	**$4.10**

PRODUCTO LÁCTEO COMBINADO

Marca, denominación y presentación	Contenido por envase	Grasa	Proteína	Sodio	Calcio	Carbohidratos	Aporte calórico	Costo por envase
All-Bran Kellogg's Alimento lácteo UHT sabor a chocolate con cereal en polvo adicionado con vitaminas A y D **236 ml**	236 ml	6.01 g	8.31 g	152 mg	249 mg	23.81 g	183 kcal	**$6.99**
Alpura Kids Producto lácteo combinado con grasa vegetal UHT con sabor a chocolate adicionada con vitaminas A y D entre otras y minerales **250 ml**	250 ml	6.66 g	7.07 g	153 mg	238 mg	36.55 g	234 kcal	**$4.83**
All-Bran Kellogg's Alimento lácteo deslactosado UHT sabor a chocolate con cereal en polvo adicionado con vitaminas A y D **236 ml**	236 ml	5.56 g	7.16 g	152 mg	245 mg	19.61 g	157 kcal	**$8.70**
Al Día Producto lácteo combinado UHT con avena **250 ml**	250 ml	5.91 g	6.16 g	103 mg	195 mg	32.05 g	206 kcal	**$4.04**

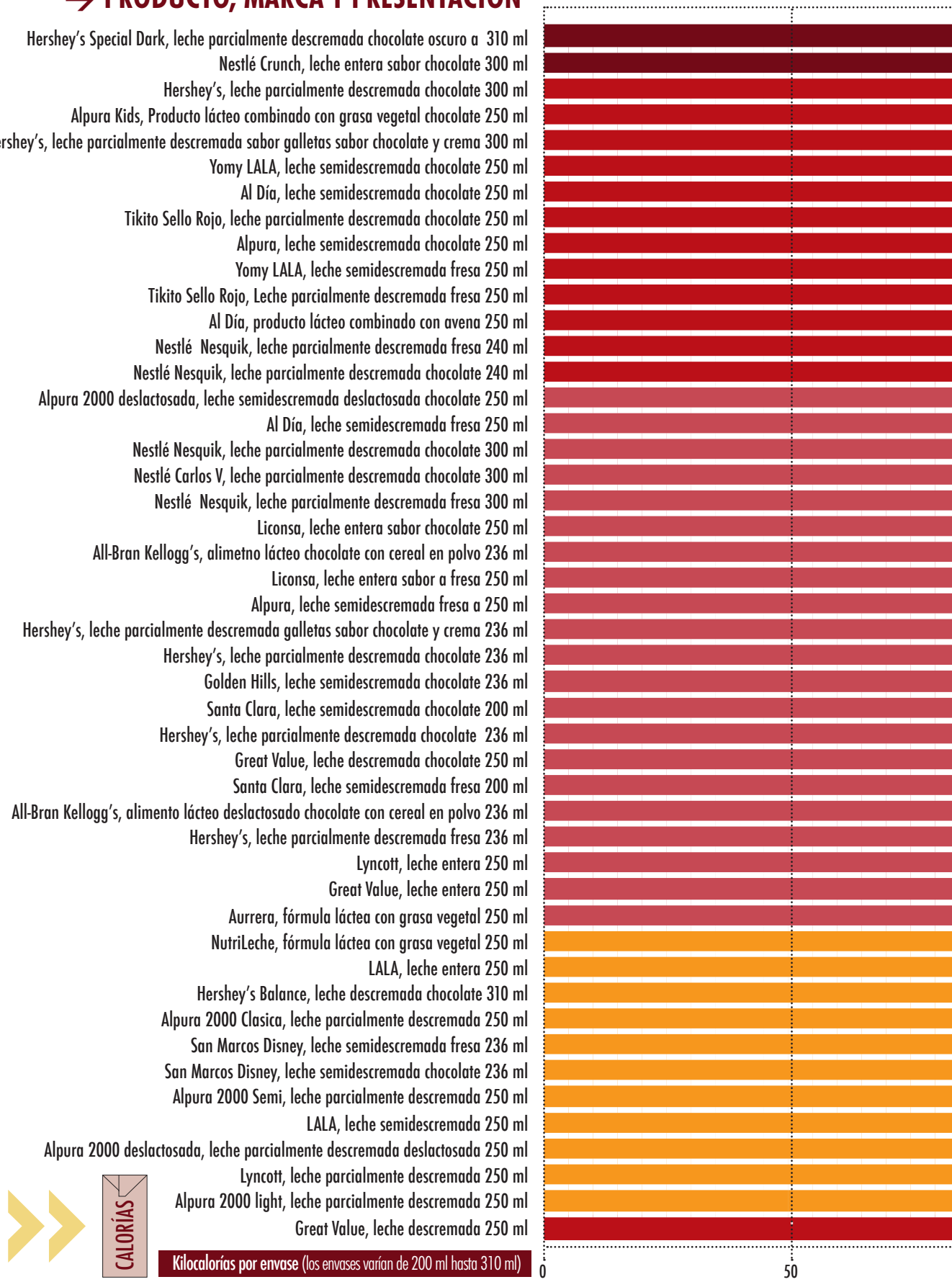
FÓRMULA LÁCTEA

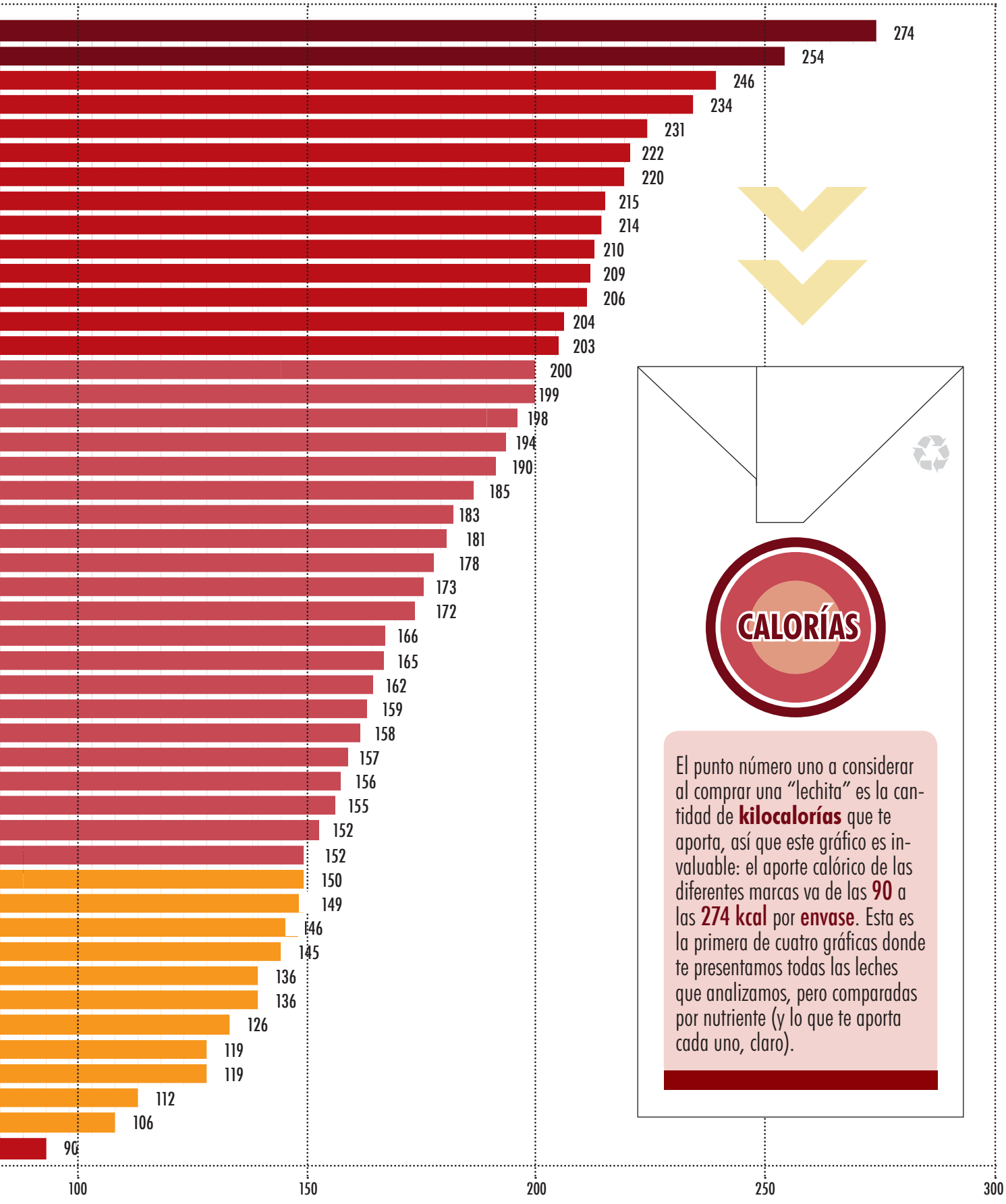
Marca, denominación y presentación	Contenido por envase	Grasa	Proteína	Sodio	Calcio	Carbohidratos	Aporte calórico	Costo por envase
Aurrera Fórmula láctea con grasa vegetal ultrapasteurizada adicionada con vitaminas A, D y hierro **250 ml**	250 ml	8 g	5.21 g	188 mg	189 mg	14.73 g	152 kcal	**$3**
NutriLeche Fórmula láctea con grasa vegetal ultrapasteurizada adicionada con vitaminas A, D, 1,B2,B5 y hierro **250 ml**	250 ml	8.13 g	5.87 g	125 mg	203 mg	13.33 g	150 kcal	**$4**

Nota: todos los productos son elaborados en México, excepto Hershey's leche parcialmente descremada rehidratada UHT sabor a galletas sabor chocolate y Hershey's leche parcialmente descremada rehidratada UHT con sabor a chocolate, elaboradas en EU.

SU DIFERENCIA POR KILOCALORÍAS

→ PRODUCTO, MARCA Y PRESENTACIÓN



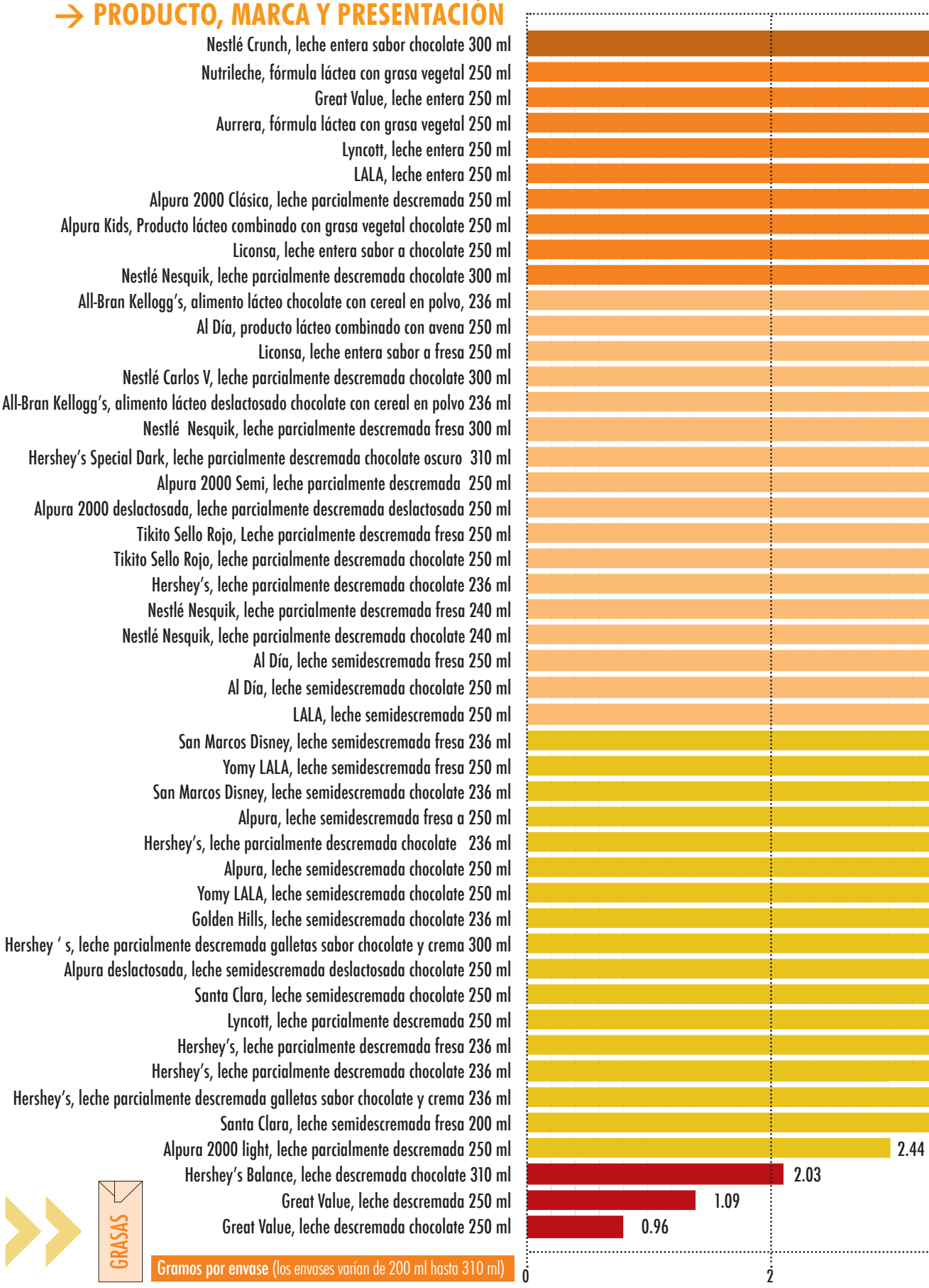


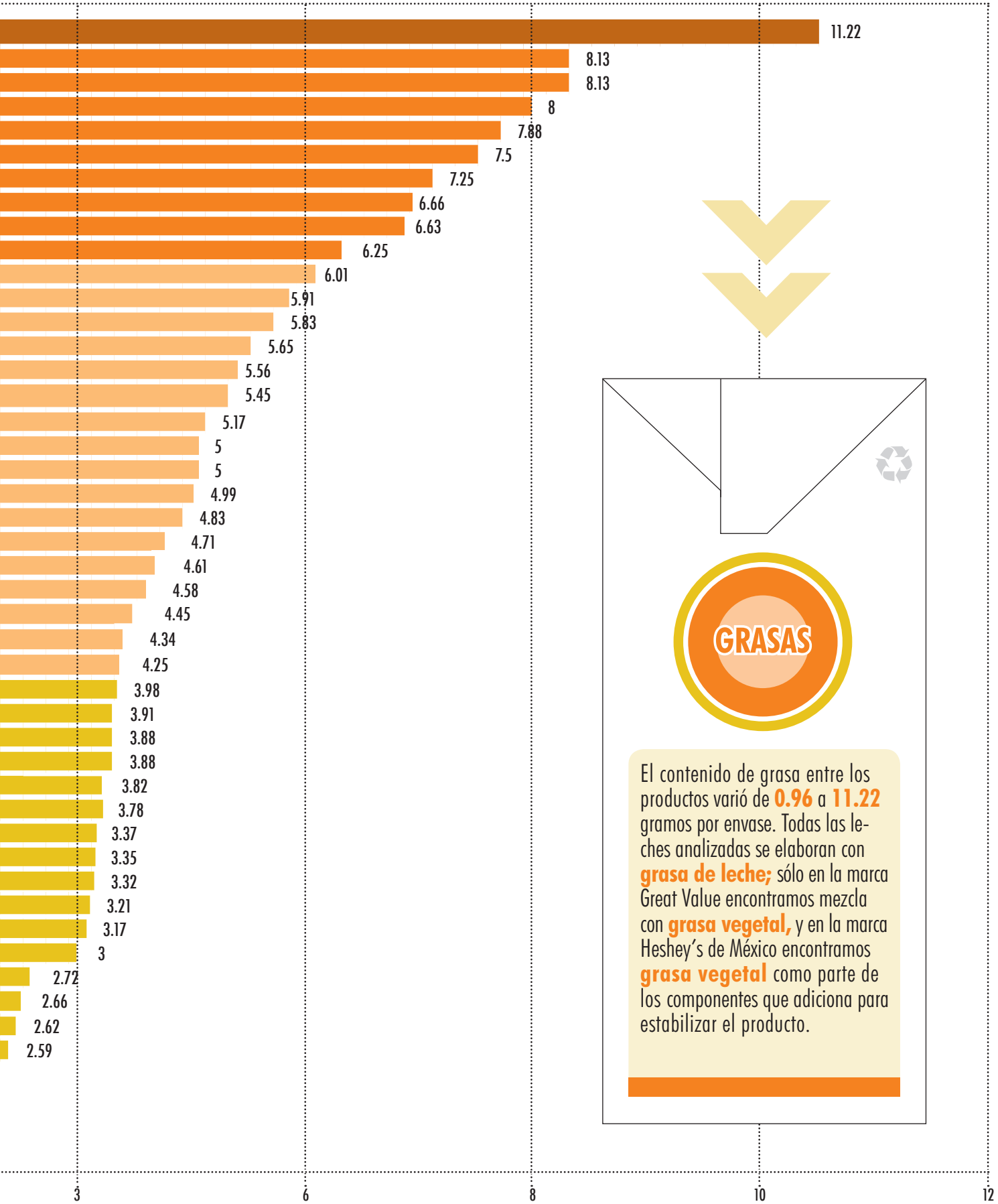
CALORÍAS

El punto número uno a considerar al comprar una "lechita" es la cantidad de **kilocalorías** que te aporta, así que este gráfico es invaluable: el aporte calórico de las diferentes marcas va de las **90** a las **274 kcal** por **envase**. Esta es la primera de cuatro gráficas donde te presentamos todas las leches que analizamos, pero comparadas por nutriente (y lo que te aporta cada uno, claro).

SU DIFERENCIA POR GRASAS

→ PRODUCTO, MARCA Y PRESENTACIÓN

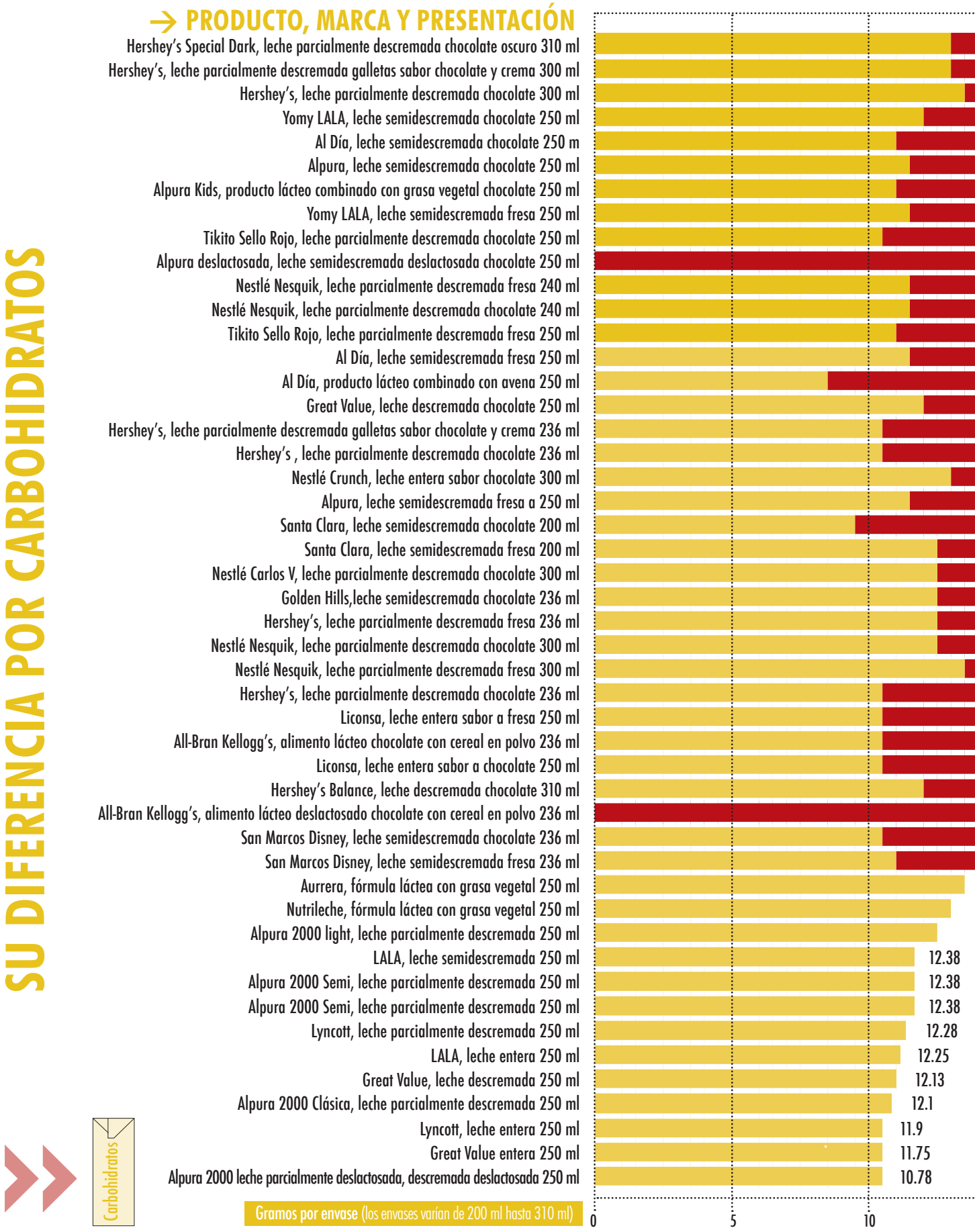


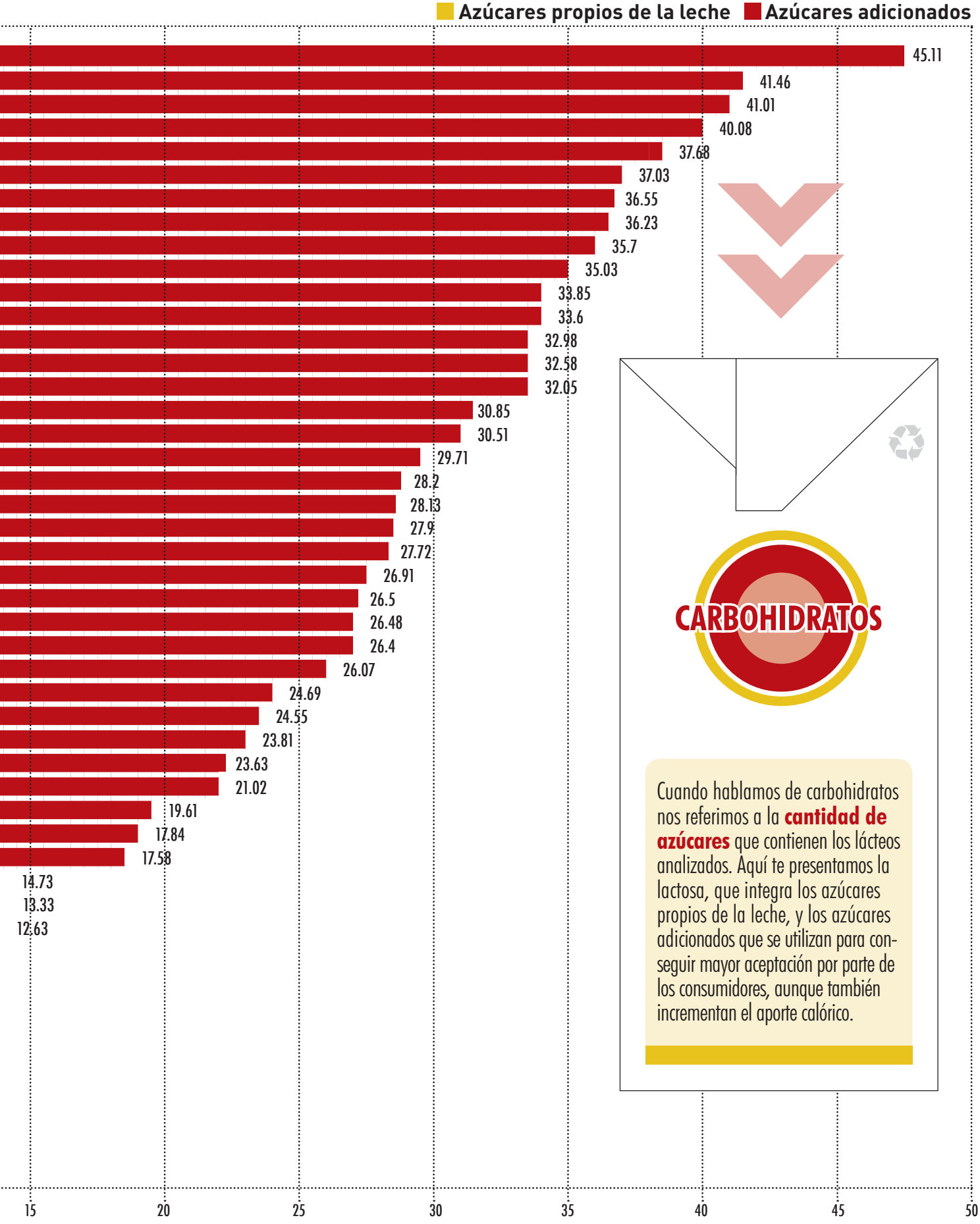


GRASAS

El contenido de grasa entre los productos varió de **0.96** a **11.22** gramos por envase. Todas las leches analizadas se elaboran con **grasa de leche;** sólo en la marca Great Value encontramos mezcla con **grasa vegetal,** y en la marca Heshey's de México encontramos **grasa vegetal** como parte de los componentes que adiciona para estabilizar el producto.

SU DIFERENCIA POR CARBOHIDRATOS

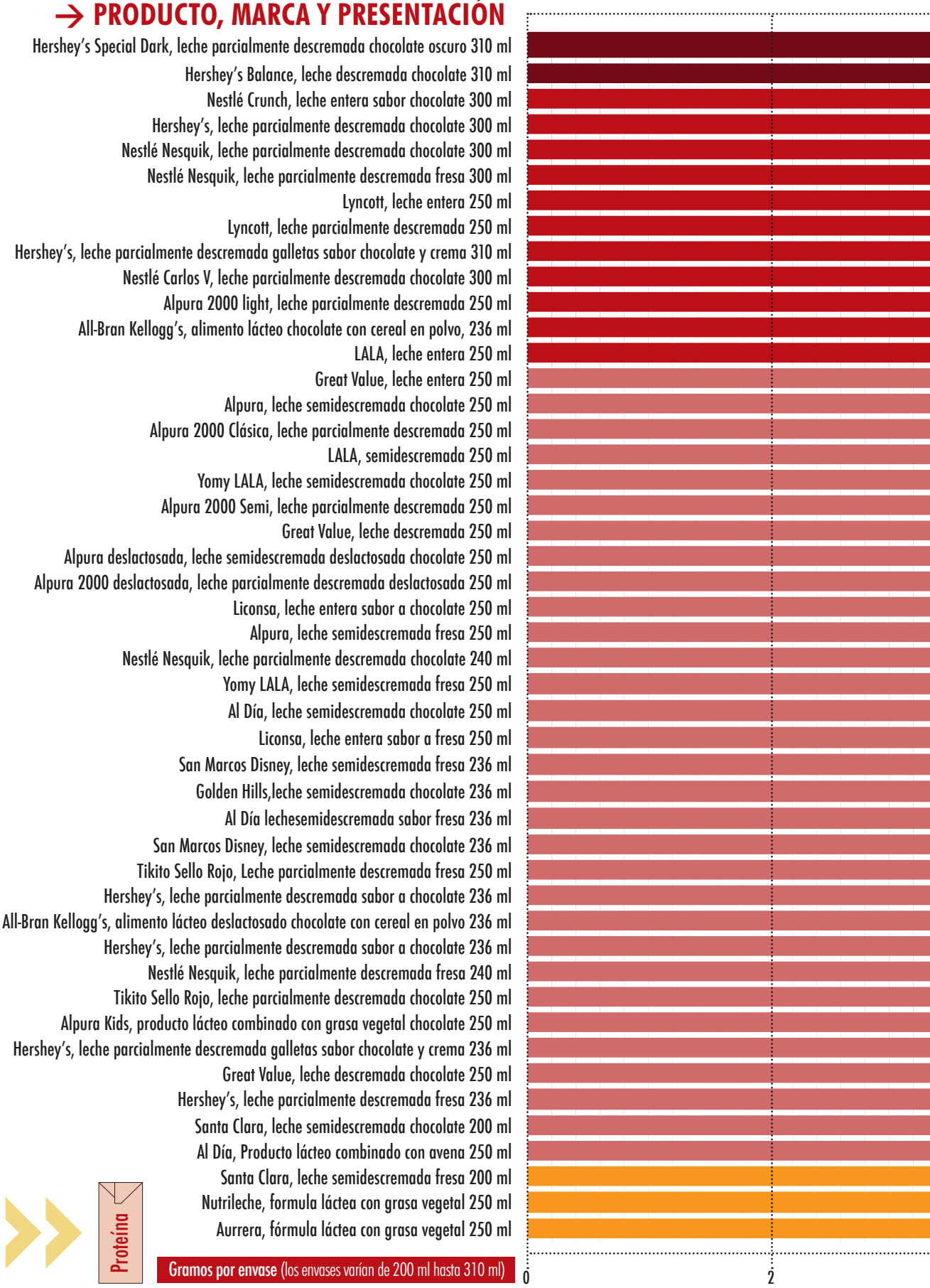


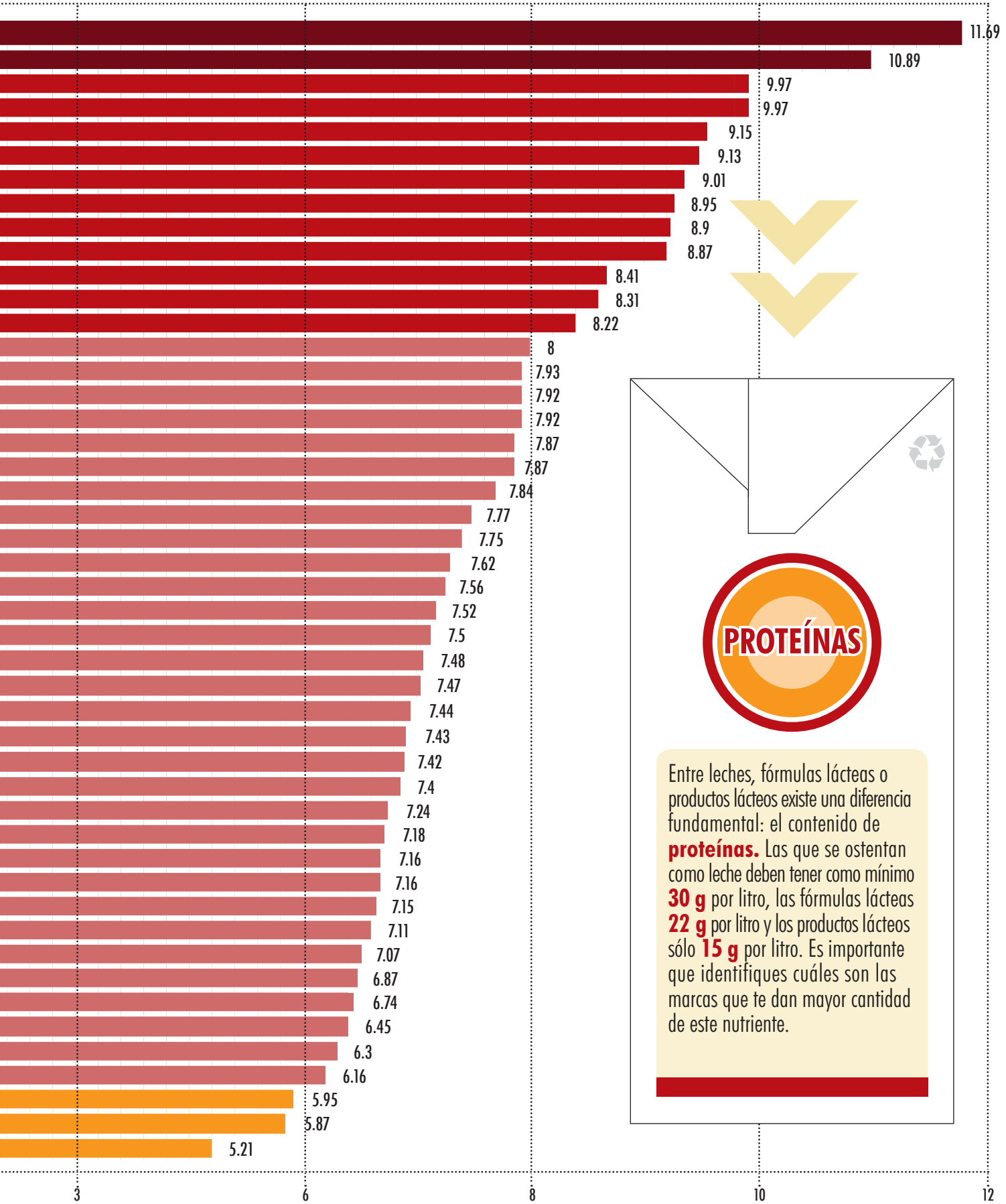


CARBOHIDRATOS

Cuando hablamos de carbohidratos nos referimos a la **cantidad de azúcares** que contienen los lácteos analizados. Aquí te presentamos la lactosa, que integra los azúcares propios de la leche, y los azúcares adicionados que se utilizan para conseguir mayor aceptación por parte de los consumidores, aunque también incrementan el aporte calórico.

SU DIFERENCIA POR PROTEÍNAS





PROTEÍNAS

Entre leches, fórmulas lácteas o productos lácteos existe una diferencia fundamental: el contenido de **proteínas.** Las que se ostentan como leche deben tener como mínimo **30 g** por litro, las fórmulas lácteas **22 g** por litro y los productos lácteos sólo **15 g** por litro. Es importante que identifiques cuáles son las marcas que te dan mayor cantidad de este nutriente.

Numeralia: "Lechitas"

Aunque todos los productos que analizamos aportan nutrientes, su contenido calórico por envase varía mucho entre las diferentes marcas y tipos de leche. Así que, en resumen, te presentamos las lechitas que más resaltaron (para bien o para mal) por lo que te aportan.

5 TOP

274
KCAL

LAS MÁS CALÓRICAS

1. Leche Hershey's Special. Dark. 274 kcal por envase de 310 ml
2. Leche Nestlé Crunch. 254 kcal por envase de 300 ml
3. Leche Hershey's sabor a chocolate. 246 kcal por envase de 300 ml
4. Producto lácteo Alpura Kids. 234 kcal por envase de 250 ml
5. Leche Hershey's sabor a galletas sabor chocolate y crema. 231 kcal por envase de 300 ml

LAS 5

11.22
GRAMOS

CON MÁS GRASA

1. Leche Nestlé Crunch. 11.22 g por envase de 300 ml
2. Leche Great Value leche entera. 8.13 g por envase de 250 ml
3. Fórmula láctea Nutrileche. 8.13 g por envase de 250 ml.
4. Fórmula láctea Aurrera. 8 g por envase de 250 ml.
5. Leche Lyncott leche entera. 7.88 g por envase de 250 ml.

5 TOP

45.11
GRAMOS

CON MÁS CARBOHIDRATOS

1. Leche Hershey's Special Dark. 45.11 g por envase de 310 ml
2. Leche Hershey's sabor a galletas sabor chocolate y crema. 41.46 g por envase de 300 ml
3. Leche Hershey's sabor chocolate. 41.01 g por envase de 300 ml
4. Leche Yomy LALA sabor chocolate. 40.08 g por envase de 250 ml
5. Leche Al Día sabor chocolate. 37.68 g por envase de 250 ml

LAS 5

11.69
GRAMOS

CON MÁS PROTEÍNA

1. Leche Hershey's Special Dark. 11.69 g por envase de 310 ml
2. Leche Hershey's Balance sabor chocolate. 10.89 g por envase de 310 ml
3. Leche Nestlé Crunch. 9.97 g por envase de 300 ml
4. Leche Hershey's sabor chocolate. 9.97 g por envase de 300 ml
5. Leche Nestlé Nesquik sabor chocolate 9.15 g por envase de 250 ml

LA HORA DEL LUNCH

Estos "lácteos en miniatura" se han convertido en un aliado importante para muchos padres de familia que buscan una bebida nutritiva para poner en las loncheras de sus hijos. Y sí, por prácticas y atractivas para los niños, las "lechitas" son un invento muy útil, aunque con ciertas reservas. Tratándose de las leches saborizadas, "hay que decirles a las mamás que si van a utilizar este tipo de apoyo para la alimentación del niño, lo hagan una sola vez en el día y no conviertan este tipo de leches en parte fundamental del desayuno", recomienda la pediatra Lourdes Guadarrama, miembro del Colegio Mexicano de Pediatría.

Y es que a pesar de que los niños en edad escolar, obviamente, han rebasado la edad de la lactancia, es importante que la leche no deje de formar parte de su alimentación: "La leche es importante por el aporte de proteína animal de buena calidad que nos ofrece", explica Lourdes Guadarrama, quien nos da un ejemplo de la valía de la leche: "Cuando a un niño lo alimentamos sólo con proteínas vegetales, no tenemos proteínas de calidad suficiente para procesos tan importantes como la cicatrización".

No es la leche, es el conjunto de nuestra alimentación lo que nos puede meter en problemas de salud.

De las proteínas bien se sabe que nuestro organismo las necesita para formar y estructurar los tejidos que lo componen –músculos, tendones, piel, uñas, etcétera–, pero también desempeñan otras funciones relacionadas con el metabolismo que resultan vitales, como la asimilación de nutrientes y el transporte de oxígeno. En resumen, las proteínas son el alimento básico de todas las células, por lo que deben estar siempre presentes en la dieta.

Así entonces, un primer aspecto a considerar antes de elegir qué marca de "lechita" debemos comprar, para los niños o para nosotros. El contenido de proteína entre los productos que analizamos varió de 5.21 a 11.69 gramos por envase. Y, como era de esperarse, las fórmulas o productos lácteos tienen menos proteína y la mayoría usan grasa vegetal en lugar de la grasa de la leche.

¿Cuál es el mejor producto lácteo para darle a tus hijos? Los descremados parecen la mejor opción por su bajo contenido de calorías y grasa.

LA OTRA CLAVE: LAS CALORÍAS

Hace dos años, expertos del Instituto Nacional de Salud Pública, de la Secretaría de Salud y del Instituto Nacional de Nutrición, publicaron una clasificación de cuáles eran las bebidas más y menos aconsejables con base en los efectos que producían a la salud. "El resultado fue que para la hora del lunch, el agua natural es la opción más recomendable, en segundo lugar la leche descremada, y como las menos recomendables los refrescos y bebidas azucaradas, como jugos, néctares que tienen azúcar adicionada", comenta el doctor Ismael Campos, investigador del departamento de transición nutricional del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).

¿Lo anterior quiere decir que las leches enteras o las saborizadas son un producto prohibido para los niños? No en realidad. La leche, como todos los alimentos, tienen un aporte calórico, pero no es sólo su consumo, sino el conjunto de nuestra alimentación lo que nos puede meter en problemas de salud. Sin embargo, hay de leches a leches: una leche descremada puede ofrecer hasta seis veces menos grasa que una leche entera. He aquí el otro punto importante a considerar, el aporte calórico: por cada 250 mililitros de producto, una leche descremada puede aportar unas 90 kilocalorías, mientras que una leche entera hasta 250.

Esta es la recomendación del doctor Ismael Campos, que bien podría resumir lo anterior: "Si podemos elegir el tipo de leche que vamos a consumir como refrigerio, es preferible que sea descremada, que no sea saborizada (porque son las que generalmente contienen más cantidad de azúcar) y que sean de máximo 250 ml".

Por su parte, la conclusión de la doctora Guadarrama es que la leche no debe de estar fuera de la dieta de un niño, por ningún motivo. "Hay niños en regiones apartadas de la ciudad para quienes la leche es el único aporte de proteínas animales". Pero si hablamos de un niño que sí puede obtener proteínas de otros alimentos como la carne, ¿cuánta leche es suficiente? "No existe una tabla para saber cuánta leche debe tomar un niño dependiendo de su edad, pero un niño en edad escolar tendría con 750 ml de leche al día la suficiente para obtener sus requerimientos nutrimentales". Esto sin considerar el aporte de otros derivados lácteos como queso y yogures.

Nadie mejor que tú conoce los hábitos alimentarios de los pequeños de la casa. Róbale unos minutos al ajetreo que es prepararlos para ir a la escuela y analiza si la bebida que les has puesto en la lonchera es la mejor opción.

Estudio de calidad: centros de lavado y lava-secadoras

LA ROPA SUCIA SE LAVA (Y SECA) EN CASA

Los centros de lavado han revolucionado las labores del hogar, al reducir significativamente el tiempo que le dedicamos al lavado y secado de la ropa, pero también aumentan los gastos de energía eléctrica, agua y gas. Entonces, ¿cuál es el que más te conviene?

El logro clásico de la clase media trabajadora es tener un espacio al cual llamar hogar, un auto en la puerta, los hijos en el colegio y uno que otro lujo, trofeos al esfuerzo, que hagan que las labores en el hogar sean más fáciles. Y si antes subir a la azotea a lavar la ropa y tender era una actividad de esas que causan roña con sólo pensarlas, hoy los centros de lavado son una ayuda enorme para economizar tiempo y esfuerzo.

Al utilizar un espacio muy reducido, que en los departamentos más nuevos resulta la solución a un gran problema, las lavadoras-secadoras reducen la necesidad de esperar a que se seque la ropa.

Claro que un equipo de éstos, por más que ayude en las labores de limpieza del hogar, conlleva un precio extra, además del desembolso tan elevado que puede ser comprar uno. Los consumos de electricidad pueden aumentar considerablemente, por lo que es importante contar con un centro de lavado que sea eficiente al momento de lavar y de secar, para garantizar que este gasto adicional sea lo menores posible.

En este estudio encontrarás los mejores en ambas categorías, sus dimensiones y capacidad, además del precio por secar un kilo de ropa, para que te des una idea de lo que pagarás al utilizarlo, y así puedas decidir cuál es el que más te conviene.

FICHA TÉCNICA

PERIODO DE ANÁLISIS:
7 DE JULIO AL 10 DE SEPTIEMBRE DE 2010

PERIODO DE MUESTREO:
21 DE JUNIO AL 23 DE AGOSTO DE 2010

MARCAS | MODELOS ANALIZADOS:
7 | 10

PRUEBAS REALIZADAS:
190

LO QUE BUSCAMOS

Examinamos cinco modelos de centros de lavado (que tienen la lavadora debajo y la secadora arriba, en una sola unidad), tres de lava-secadoras (el mismo aparato tiene las dos funciones) y dos modelos más que incluyen lavadora y secadora (ambos de llenado frontal) de forma individual, los cuales pueden colocarse uno encima del otro (la lavadora abajo) para ahorrar espacio, con capacidades de carga en lavado que van de los 5 a 17 kg, según lo que declaran los fabricantes.

El estudio se diseñó para evaluar el desempeño de los centros de lavado y de las lava-secadoras en cada una de las etapas que conforman un ciclo completo de lavado y secado de la ropa.

¿QUÉ PRUEBAS HICIMOS?

Cada equipo fue sometido a 14 pruebas, cuyos resultados hemos agrupado en las siguientes categorías:

Información al consumidor. Por inspección visual, verificamos que los centros de lavado y las lava-secadoras presentaran en una placa o etiqueta adherida al cuerpo del producto, en idioma español, la información requerida en la normativa nacional vigente, tal como: nombre del producto; nombre, denominación o razón social y domicilio del fabricante nacional o importador; leyenda que identifique al país de origen del producto y las características nominales de su alimentación eléctrica.

Instructivos y garantías. También verificamos que los centros de lavado y las lava-secadoras contaran con un instructivo para instalarlas y operarlas, así como las precauciones para evitar daños al producto y a los usuarios. En cuanto a la garantía, se verificó que cumpliera con los requisitos establecidos en la normatividad nacional vigente aplicable al producto.

Acabados. Verificamos que los productos no presentaran aristas pronunciadas, bordes filosos o punzocortantes, rebabas, sobrantes o faltantes de material, cambios de color en las partes que integran el producto o mal ensamble. Encontramos que todos los equipos analizados presentaron buenos acabados.

Capacidad. Medimos el espacio máximo (en volumen de la canasta o tina de la lavadora), esto con el fin de calcular una carga de ropa proporcional a dicho volumen, para realizar las pruebas bajo las mismas condiciones (como peso de la carga y cantidad de detergente).

Cabe destacar que la carga de ropa "recomendada de acuerdo con su capacidad volumétrica" en todas las muestras fue menor a la capacidad declarada por el fabricante, en algunos casos hasta en un 50%.

Seguridad para el consumidor. Revisamos que el diseño de los centros de lavado y de las lava-secadoras garantizaran la seguridad del usuario contra choques eléctricos y sobrecalentamientos. No detectamos problemas en ningún equipo.

Eficiencia de lavado. Evaluamos la capacidad de los centros de lavado y de las lava-secadoras para remover de una prenda de algodón las manchas comunes y de difícil extracción: salsa de tomate, chocolate con leche, vino tinto y carbón con aceite mineral. Estos dos últimos fueron los más complicados de remover.

Ya que el poder de lavado depende tanto del equipo como del detergente y de la tela, en el estudio de calidad se homogenizó el tipo de detergente utilizado en las pruebas, sin importar el sistema de lavado o características de cada equipo, para evitar que éste fuera un punto de controversia al evaluar el desempeño de remoción de manchas. Utilizamos un detergente popular líquido de baja espuma, aunque algunos fabricantes recomiendan detergente de alta eficiencia (HE, por sus siglas en inglés), los cuales tienen aún poca distribución en nuestro país, por su costo.

Eficiencia de enjuagado. El propósito de esta prueba fue evaluar la capacidad de los centros de lavado y de las lava-secadoras para retirar el detergente de la ropa durante su etapa de enjuagado.

Eficiencia de centrifugado (exprimido). Evaluamos la capacidad de los centros de lavado y de las lava-secadoras para extraer el exceso de agua de la carga de ropa durante su etapa de centrifugado.

Eficiencia de secado. Medimos la cantidad de agua que la secadora es capaz de retirar de la carga húmeda al finalizar el programa de secado. Los equipos analizados presentan varios programas manuales que puedes elegir, pero para fines de evaluación, en todos los equipos utilizamos el ciclo de secado automático normal, (que en algunos equipos tiene nombres como regular, óptimo o intermedio), que es el recomendado por los fabricantes para el tipo de carga de algodón que usamos en la prueba.

Costo de secar un kilo de ropa. El cálculo se realizó al dividir el porcentaje de secado entre el costo de operación (costo del consumo de energía y gas de la secadora) por cada carga de ropa.

Consumo de energía y gas. Medimos el consumo de energía eléctrico que requieren los centros de lavado y las lava-secadoras para realizar un ciclo completo (lavado, enjuagado y centrifugado) operando con el nivel máximo de agua, en el programa de lavado normal. Durante la prueba de eficiencia de secado, cuantificamos el consumo de energía (watts por hora) y el de gas (metros cúbicos) requeridos para secar la ropa.

El consumo de energía se evaluó de la siguiente manera:

- Durante el lavado, los equipos que se mantuvieron por debajo de 220 Wh calificaron como "Muy Bajo", "Bajo" si estuvieron entre 220 y 320 Wh, "Medio" si estuvieron entre 320 y 420 Wh, "Alto" si estuvieron entre 420 y 520 Wh y por arriba de esta cifra se consideraron "Muy Altos".
- Durante el programa de secado, en los centros de lavado y en las lavadoras y secadoras que utilizan gas, calificaron como "Muy Bajo" aquellos equipos que se mantuvieron por debajo de 325 Wh, "Bajo" si estuvieron entre 325 y 425 Wh, "Medio" si estuvieron entre 425 y 525 Wh, "Alto" si estuvieron entre 525 y 525 Wh y por arriba de esta cifra se consideraron "Muy Altos".

En el caso de las lava-secadoras que utilizan energía eléctrica en el secado, calificaron como "Muy Bajo" los equipos que se mantuvieron por debajo de 2000 Wh, "Bajo" si estuvieron entre 2000 y 4000 Wh y "Medio" si estuvieron entre 4000 y 6000 Wh.

Para los consumos de gas, los cuales fluctuaron de 0.6 a 0.9 litros, calificaron como "Muy Bajo" aquellos modelos que se mantuvieron por debajo de 0.6 l y "Bajo" los que no rebasaron los 0.9 l (sólo por acotar ambos consumos).

El consumo reportado por tu medidor de gas es en metros cúbicos (m^3), mientras que en los recibos de pago el consumo se expresa en litros (l), por lo que para saber el consumo real en litros es necesario multiplicar los m^3 por un factor de 3.897 si utilizas gas LP, aunque este factor puede variar un poco de acuerdo con la mezcla de componentes que integran el gas que te da tu proveedor.

Consumo de agua. Medimos el consumo de agua en litros que requieren los centros de lavado y las lava-secadoras para completar cada programa.

Duración del programa de lavado y de secado. Medimos el tiempo necesario para concluir el programa de lavado y el de secado. El tiempo por programa que aparece en las tablas no incluye los tiempos de llenado de agua de la tina de la lavadora, ya que éstos dependen de la presión de los suministros de agua.

Dimensiones. Verificamos las dimensiones de cada equipo: ancho, profundidad y altura, para que sepas el espacio físico que requiere cada equipo. Calcula también que cada equipo necesita cierta holgura para que se desempeñe de forma adecuada.

Funciones y atributos. Con este análisis buscamos identificar las características especiales de cada equipo que pueden representar un factor de decisión a la hora de comprar, y verificamos que funcionaran como lo indica su manual.

CENTROS DE LAVADO

SIMBOLOGÍA EXCELENTE MUY BUENO BUENO REGULAR

Precio promedio **$12,565**

FRIGIDAIRE FGX831FS (EU)

Sistema de lavado	Agitador
Dimensiones (ancho x fondo x altura)	69 x 78 x 192 cm
Información al consumidor	Completa
Garantía	1 año
Capacidad de carga (declarada/recomendada**)	14 kg/4.8 kg
Acabados	Sin defectos
Consumo de energía durante el programa de lavado	Bajo
Eficiencia de lavado (remoción de manchas)	😃
Eficiencia de enjuagado	😃
Eficiencia del centrifugado (extracción de agua)	😃
Consumo de agua por ciclo completo	181 litros
Eficiencia de secado	😃
Consumo de gas	Muy bajo
Consumo de energía durante el programa de secado	Medio
Duración del programa (lavado/secado)	50 min/110 min
Costo de secar un kg de ropa	$0.85
EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD	😃

Precio promedio **$34,523**

BOSCH WFVC540SUC - WTVC553SUC (EU)

Sistema de lavado	Tambor
Dimensiones (ancho x fondo x altura)	70 x 85 x 189 cm
Información al consumidor	Completa
Garantía	2 años
Capacidad de carga (declarada/recomendada**)	12 kg lavado, 10 kg secado/5.9 kg
Acabados	Sin defectos
Consumo de energía durante el programa de lavado	Medio
Eficiencia de lavado (remoción de manchas)	😃
Eficiencia de enjuagado	😃
Eficiencia del centrifugado (extracción de agua)	🙂
Consumo de agua por ciclo completo	58 litros
Eficiencia de secado	😃
Consumo de gas	Muy bajo
Consumo de energía durante el programa de secado	Muy bajo
Duración del programa (lavado/secado)	72 min/53 min
Costo de secar un kg de ropa	$0.59
EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD	😃

* 1 año en todas sus piezas, 3 años en ensamble de transmisión
** Recomendada de acuerdo con su capacidad volumétrica

SAMSUNG WF448AAP - DV448AGP (COREA)

Sistema de lavado	Tambor
Dimensiones (ancho x fondo x altura)	69 x 81 x 198 cm
Información al consumidor	Completa
Garantía	3 años
Capacidad de carga (declarada/recomendada**)	17 kg/6.8 kg
Acabados	Sin defectos
Consumo de energía durante el programa de lavado	Muy Bajo
Eficiencia de lavado (remoción de manchas)	
Eficiencia de enjuagado	
Eficiencia del centrifugado (extracción de agua)	
Consumo de agua por ciclo completo	80 litros
Eficiencia de secado	
Consumo de gas	Bajo
Consumo de energía durante el programa de secado	Bajo
Duración del programa (lavado/secado)	79 min/77 min
Costo de secar un kg de ropa	$0.72
EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD	

FRIGIDAIRE GLGT1142FS (EU)

Sistema de lavado	Agitador
Dimensiones (ancho x fondo x altura)	69 x 78 x 192 cm
Información al consumidor	Completa
Garantía	1 año
Capacidad de carga (declarada/recomendada**)	14 kg / 5.49 kg
Acabados	Sin defectos
Consumo de energía durante el programa de lavado	Bajo
Eficiencia de lavado (remoción de manchas)	
Eficiencia de enjuagado	
Eficiencia del centrifugado (extracción de agua)	
Consumo de agua por ciclo completo	179 litros
Eficiencia de secado	
Consumo de gas	Muy bajo
Consumo de energía durante el programa de secado	Medio
Duración del programa (lavado/secado)	54 min/90 min
Costo de secar un kg de ropa	$0.81
EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD	

CENTROS DE LAVADO cont.

SIMBOLOGÍA EXCELENTE MUY BUENO BUENO REGULAR

Precio promedio $15,645

WHIRLPOOL 7MLTG8234PQ (EU)

Sistema de lavado	Agitador
Dimensiones (ancho x fondo x altura)	70 X 82 X 185 cm
Información al consumidor	Completa
Garantía	1 y 3 años*
Capacidad de carga (declarada/recomendada**)	8 kg/4.5 kg
Acabados	Sin defectos
Consumo de energía durante el programa de lavado	Medio
Eficiencia de lavado (remoción de manchas)	
Eficiencia de enjuagado	
Eficiencia del centrifugado (extracción de agua)	
Consumo de agua por ciclo completo	136 litros
Eficiencia de secado	
Consumo de gas	Bajo
Consumo de energía durante el programa de secado	Medio
Duración del programa (lavado/secado)	49 min/106 min
Costo de secar un kg de ropa	$1.14
EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD	

Precio promedio $14,841

EASY WSM2782WE (EU)

Sistema de lavado	Agitador
Dimensiones (ancho x fondo x altura)	69 x 78 x 192 cm
Información al consumidor	Completa
Garantía	1 año
Capacidad de carga (declarada/recomendada**)	10 kg/4.8 kg
Acabados	Sin defectos
Consumo de energía durante el programa de lavado	Bajo
Eficiencia de lavado (remoción de manchas)	
Eficiencia de enjuagado	
Eficiencia del centrifugado (extracción de agua)	
Consumo de agua por ciclo completo	176 litros
Eficiencia de secado	
Consumo de gas	Muy bajo
Consumo de energía durante el programa de secado	Alto
Duración del programa (lavado/secado)	50 min/119 min
Costo de secar un kg de ropa	$1
EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD	

LAVA SECADORAS

GE WSM2782WW (EU)

Sistema de lavado	Agitador
Dimensiones (ancho x fondo x altura)	69 x 78 x 192 cm
Información al Consumidor	Completa
Garantía	1 año
Capacidad de carga (declarada/recomendada**)	10 kg/4.8 kg
Acabados	Sin defectos
Consumo de energía durante el programa de lavado	Bajo
Eficiencia de lavado (remoción de manchas)	😃
Eficiencia de enjuagado	😃
Eficiencia del centrifugado (extracción de agua)	😃
Consumo de agua por ciclo completo	175 litros
Eficiencia de secado	😀
Consumo de gas	Muy bajo
Consumo de energía durante el programa de secado	Alto
Duración del programa (lavado/secado)	50 min/118 min
Costo de secar un kg de ropa	$0.93
EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD	😃

LG WDD16436RD (COREA)

Sistema de lavado	Tambor
Dimensiones (ancho x fondo x altura)	69 x 76 x 98 cm
Información al consumidor	Completa
Garantía	10 y 1 año***
Capacidad de carga (declarada/recomendada**)	16 kg lavado, 8 kg secado/6 kg
Acabados	Sin defectos
Consumo de energía durante el programa de lavado	Muy bajo
Eficiencia de lavado (remoción de manchas)	😃
Eficiencia de enjuagado	😀
Eficiencia del centrifugado (extracción de agua)	😡
Consumo de agua por ciclo completo	78 litros
Eficiencia de secado	😀
Consumo de energía durante el programa de secado	Medio
Duración del programa (lavado/secado)	71 min/298 min
Costo de secar un kg de ropa	$2.54
EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD	😃

* 1 año en todas sus piezas, 3 años en ensamble de transmisión
** Recomendada de acuerdo con su capacidad volumétrica
*** 10 en motor, 1 en resto de sus partes

LAVA (CONT.) SECADORAS

SAMSUNG WD8122CVW (COREA)

Sistema de lavado	Tambor
Dimensiones (ancho x fondo x altura)	65 x 77 x 94 cm
Información al consumidor	Completa
Garantía	3 años
Capacidad de carga (declarada/recomendada**)	15 kg lavado, 8 kg secado/5.7 kg
Acabados	Sin defectos
Consumo de energía durante el programa de lavado	Medio
Eficiencia de lavado (remoción de manchas)	😃
Eficiencia de enjuagado	😃
Eficiencia del centrifugado (extracción de agua)	🙂
Consumo de agua por ciclo completo	99 litros
Eficiencia de secado	😐
Consumo de energía durante el programa de secado	Medio
Duración del programa (lavado/secado)	106 min/239 min
Costo de secar un kg de ropa	$1.58
EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD	🙂

BOSCH WVT1260SA (CHINA)

Sistema de lavado	Tambor (1)
Dimensiones (ancho x fondo x altura)	60 x 56 x 86 cm
Información al consumidor	Completa
Garantía	2 años
Capacidad de carga (declarada/recomendada**)	5 kg lavado, 2.5 kg secado/2.7 kg
Acabados	Sin defectos
Consumo de energía durante el programa de lavado	Muy alto
Eficiencia de lavado (remoción de manchas)	😃
Eficiencia de enjuagado	😃
Eficiencia del centrifugado (extracción de agua)	☹️
Consumo de agua por ciclo completo	39 litros
Eficiencia de secado	😐
Consumo de energía durante el programa de secado	Muy Bajo
Duración del programa (lavado/secado)	104 min/92 min
Costo de secar un kg de ropa	$1.19
EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD	🙂

SIMBOLOGÍA 😃 *EXCELENTE* 😐 *MUY BUENO* 🙂 *BUENO* ☹️ *REGULAR*

* 1 año en todas sus piezas, 3 años en ensamble de transmisión
** Recomendada de acuerdo con su capacidad volumétrica
*** 10 en motor, 1 en resto de sus partes
(1) Tensión de alimentación de 220 V.c.a.

FUNCIONES Y ATRIBUTOS

	EASY WSM2782WE	GE WSM2782WW	Whirlpool 7MLTG8234PQ	Bosch WVT1260SA	Bosch WFVC540SUC - WTVC553SUC	LG WDD16436RD	Samsung WD8122CVW	Frigidaire FGX831FS	Frigidaire GLGT1142FS	Samsung WF448AAP - DV448AGP
Número de ciclos	3	3	5	5	2	8	6	3	4	9
Número de temperaturas	3	3	3	4	4	4	5	3	4	5
Tamaño de carga	-	-	4	-	-	-	-	3	3	-
Niveles de agua	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-
Material de la tina	plástico	plástico	acero porcelanizado	acero inoxidable	acero inoxidable	acero inoxidable	acero inoxidable	plástico	plástico	acero inoxidable
Seguro en tapa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Despachador de blanqueador	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Despachador de suavizante	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓
Despachador de detergente	-	-	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓
Alarma	-	-	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓
Filtro atrapapelusa	✓	✓	-	-	-		✓	-	-	✓
Función de prelavado	-	-	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓
Centrifugado suave	-	-	-	✓	✓	✓	-	-	-	✓
Ciclo de enjuage adicional	-	-	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓
Lavado intensivo	-	-	-	✓	✓	-	-	-	-	✓
Botón de exprimido	-	-	-	✓	✓	-	-	-	-	✓
Tiempo de inicio programado (tiempo de retraso)	-	-	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓
Programas especiales	-	-	-	-	8	2	4	-	-	5
Velocidad de centrifugado	-	-	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓
Lavado adicional	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	✓
Función ahorro de enegía	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-
Limpieza de tina (autolimpieza)	-	-	-	-	-	✓	✓	-	-	-
Nivel de suciedad	-	-	-	-	-	✓	✓	-	-	✓
Función silver nano	-	-	-	-	-	-	✓	-	-	✓
Selección agregar prenda	-	-	-	-	-	-	✓	-	-	✓

FUNCIONES Y ATRIBUTOS cont.

	EASY WSM2782WE	GE WSM2782WW	Whirlpool 7MLTG8234PQ	Bosch WVT1260SA	Bosch WFVC540SUC - WTVC553SUC	LG WDD16436RD	Samsung WD8122CVW	Frigidaire FGX831FS	Frigidaire GLGT1142FS	Samsung WF448AAP - DV448AGP
Proceso con vapor	-	-	-	3	-	-	-	-	-	✓
Añadir agua durante el proceso	-	-	-	-	-	✓	✓	-	-	-
Sistema de secado a gas	Gas	Gas	Gas	Eléctrico	Gas	Eléctrico	Eléctrico	Gas	Gas	Gas
Número de ciclos	3	3	7	2	2	5	5	2	3	11
Número de temperaturas	3	3	4	-	4	4	-	2	4	5
Filtro atrapapelusa	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	✓	✓
Alarma fin de ciclo	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sistema antiarrugas	-	-	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓
Tiempo de secado (selección manual)	-	-	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓
Invertir la bisagra de puerta	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-
Material del tambor	Esmaltado	Esmaltado	Porcelanizado	No aplica	Acero inoxidable	No aplica	No aplica	Esmaltado	Acero inoxidable	Acero inoxidable
Luz en tambor	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544 2122 si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet, en revistadelconsumidor.gob.mx

ESTO ES LO QUE ENCONTRAMOS

Información adecuada

Todas las muestras cumplen con los requisitos solicitados por la normativa en cuanto a la información al consumidor. Sobre las garantías, los centros de lavado ofrecen por lo regular un año, sin embargo los modelos de **Bosch** y **Samsung**, dos y tres años respectivamente, y el modelo de **Whirlpool** indica que ofrece un año en todas sus piezas y tres años en la transmisión. LG ofrece 10 años en el motor y uno en el resto de sus partes.

Secan sólo la mitad

La capacidad de lavado declarada en los equipos de carga frontal por lo regular es el doble que la carga declarada para el secado, lo cual quiere decir que sólo se puede secar la mitad de lo que se lavó. Así que para que todo el proceso sea automático, tendrías que echar a lavar sólo la mitad de la capacidad de la lavadora.

La carga de ropa utilizada para el análisis de los productos fue proporcional a la capacidad volumétrica medida (capacidad en volumen máxima de la tina o canasta) y siempre fue mucho menor a lo recomendado por el fabricante.

Buena presentación

En cuanto a sus acabados, ninguno de los productos presentó defectos detectables a simple vista.

Alto consumo eléctrico

Sobre el consumo de energía durante el programa de lavado (Wh), la lava-secadora **Bosch WVT1260SA**, fabricada en China, fue la que presentó el consumo más alto (más del doble que el consumo promedio de las muestras). Sin embargo, es el único equipo que requiere una alimentación eléctrica de 220 V.c.a.

Quitan las manchas más difíciles

En promedio, la remoción de manchas fue del 64 al 76%, obteniendo los mejores resultados las lava-secadoras (sistema de tambor, de llenado frontal) **Samsung WD8122CVW,** fabricada en Corea, y la **Bosch WVT1260SA,** las cuales lograron una remoción de manchas promedio del 75% y 76%, respectivamente. Las manchas de "grafito y aceite" son las más difíciles de remover, y los modelos que obtuvieron el mayor porcentaje de remoción de estas manchas fueron la **Frigidaire FGX831FS,** fabricada en EU y precisamente la **Bosch WVT1260SA.**

Poderosas con el enjuague

La tecnología de las lava-secadoras y de los detergentes ha tenido grandes avances. Le eficiencia en el enjuagado es notable, ya que en todos los casos encontramos remanentes de detergente muy bajos, comparados con el promedio encontrado en estudios anteriores, realizados en lavadoras

Las que mejor exprimen...

La eficiencia en la extracción de agua de la carga de ropa después del enjuagado mediante el centrifugado es un punto importante, ya que si mediante el centrifugado se logra extraer la mayor cantidad de agua de la ropa, se reducirá el tiempo de secado, lo que reducirá el costo de operación y el desgaste de la ropa. En este rubro, los mejores resultados los obtuvieron la **EASY WSM2782WE** y la **Frigidaire FGX831FS,** también fabricada en Estados Unidos.

Cuidan el agua

Los equipos de llenado frontal son en promedio los que consumen menos agua (de 39 a 99 litros); las más ahorradoras son la lava-secadora **Bosch WVT1260SA** y su centro de lavado **WFVC540SUC - WTVC553SUC,** con menos de 58 litros por ciclo.

Secar te va a costar

Como se puede observar en las tablas de resultados, los tiempos de secado oscilan de 53 a 298 minutos. Las más tardadas son las lava-secadoras **Samsung WD8122CVW** y **LG WDD16436RD,** con 239 y 298 minutos respectivamente. Ambos tienen un sistema por condensación que utiliza resistencias eléctricas para el secado de la carga de ropa (no gas), lo que provoca que estos dos equipos sean los que presentan también el costo por kilo de secado de ropa más alto, $1.58 y $2.54.

Aunque la lava-secadora **Bosch WVT1260SA** utiliza también resistencia para el secado de la ropa, su tiempo de operación es de tan solo 92 minutos y su costo de operación es de $1.19. Su 'pero' es que la carga de ropa no sale seca al 100%, como sucede con la **Samsung WD8122CVW,** sólo alcanzan el 94% de secado en promedio, por lo que requerirán un tiempo de secado adicional. Esto es casi comparable con el centro de lavado **Whirlpool 7MLTG8234PQ,** que funciona a gas y tarda 106 minutos para secar la carga de ropa con un costo de $1.14. El que se lleva las palmas en este rubro es el centro de lavado **Bosch WFVC540SUC - WTVC553SUC,** el cual tarda 53 minutos para secar la carga de ropa, con un costo por kilo de ropa seca de $0.59.

Otras consideraciones

El manual de usuario de la lava-secadora de la marca **LG** no indica que para que el proceso de secado no presente problemas y no deje la ropa con un remanente considerable de humedad, es necesario mantener la manguera de desagüe por lo menos a la misma altura que la de salida (posterior) de la lavadora (de 35 a 45 cm del suelo), lo cual puede ser un gran problema si necesitas modificar el desagüe del lugar en donde vayas a colocar esta lava-secadora.

BUSCA EL Quién es Quién en los precios DE CENTROS DE LAVADO EN REVISTADELCONSUMIDOR.NET

¿YA ESTÁS LISTO PARA LAVAR? LEE ESTO:

- **Toma en cuenta el número de personas que integran tu familia** y el área disponible para instalarla.
- **Los centros de lavado y las lava-secadoras que operan a gas** están diseñadas para trabajar con gas natural o gas LP, pero requieren de un ajuste para uno u otro tipo de gas, por lo que es necesario que se lo indiques al vendedor antes de hacer el pedido.
- **Verifica la duración**, conceptos que cubre, limitaciones o excepciones que quedan incluidos en la garantía del producto, y también que exista un centro de servicio cerca de tu lugar de residencia.
- **Analiza las tablas de resultados** antes de seleccionar un centro de lavado o lava-secadora, y pon especial atención a los consumos de agua, gas (si es el caso) y energía eléctrica. Recuerda que éstos son parte integral del costo de operación, además del detergente, suavizantes de telas y blanqueadores.

PARA MEJORAR EL USO DE TU CENTRO DE LAVADO

- **Antes de conectar y utilizar tu nuevo equipo**, lee cuidadosamente y por completo su manual de usuario anexo.
- **Utiliza el detergente y cantidad recomendada** por el fabricante.
- **Si el agua escasea en la zona donde vives**, utiliza el equipo en la forma semiautomática, y si es posible, selecciona el ciclo de lavado que te permita detener el proceso antes de que se lleve a cabo el centrifugado, para utilizar el agua del enjuague para el lavado de una segunda carga de ropa.
- **Nivela la lavadora** al suelo, ya que por los movimientos naturales que genera durante su operación, provocará la vibración excesiva del equipo y con ello un desgaste prematuro.

LA FRAGANCIA MÁS FEMENINA

Viajamos a la región del Totonacapan veracruzano para conocer las intimidades de uno de esos regalos que, tanto alardeamos, México le dio al mundo: la vainilla. Una visita llena de notables (y alarmantes) descubrimientos. **Por Armando Aguilar. Fotografías de Héctor Barrera**

Por cada pueblo, un puente. Vega de Alatorre, Nautla, Casitas. Todos con su río, que desemboca en el Golfo de México, y su puente que nuestra camioneta cruza para llevarnos a la región del Totonacapan, la tierra de los vainillales. Estamos cerca. Con ingenuidad abrimos la ventanilla y nos pegamos a ella con deseos de que en cualquier momento el viento traiga, delicado pero dominante, el aroma de la vainilla. Nada. Y ya hemos arribado. Bienvenidos a Gutiérrez Zamora y al enorme río que lo bordea, el Tecolutla, desde donde la vainilla embarcó hace cientos de años para recorrer el mundo.

Procrear un sabor

A nuestra llegada nos recibe Norma Gaya, directora de Gaya Vai-Mex, empresa que aporta el 80% de la vainilla natural que se produce en el país. “Soy la quinta generación de una familia que se ha dedicado al cultivo, beneficio y comercialización de la vainilla natural mexicana”, comenta con orgullo quien será nuestra guía hacía los vainillales.

Aún no rebasamos el medio día, pero la temperatura supera con facilidad los 25 grados centígrados. Nuevamente subimos a la camioneta para salir de Gutiérrez Zamora rumbo al vainillal Gaya que está a unos cinco minutos sobre la carretera.

Dejamos intempestivamente el pavimento de las calles para adentrarnos en una vereda. Pronto nos vemos flanqueados por grandes cedros que golpean las ventanillas con sus ramas. El camino parece cada vez más angosto y los árboles más exuberantes, como si en algún momento fueran a cerrarnos el paso por completo. De pronto el panorama se abre y llegamos al vainillal. A primera vista, la vainilla no se ve. Sólo se distinguen breves colinas tupidas de árboles que ofrecen la gama de verdes más extensa que una mirada puede atrapar, como el dibujo de un niño contento.

La vainilla es una planta trepadora que se siembra a los pies de cocuites, pichocos y cojones de gato, pequeños árboles que se convierten en sus tutores naturales que le proveen sombra, soporte y protección para que pueda desarrollarse. “Se siembra el esqueje o bejuco y se amarra al

Fotos Cortesía Grupo Gaya

tronco del árbol. Saldrán los cogollos, que son los brotes que darán origen a una nueva planta", explica Víctor Bonilla, ingeniero agrónomo encargado del vainillal que visitamos.

A partir de este momento, la planta de vainilla tardará de dos a cuatro años en dar por primera vez las orquídeas que, a la postre, se convertirán en las vainas de vainilla. Sí, gran descubrimiento para algunos, la vainilla es el fruto de una flor, pero no cualquier flor, se trata de la única orquídea hermafrodita. Durante los meses de abril y mayo, estas orquídeas florean, caso extraordinario, un solo día, de seis de la mañana a medio día. Efímera existencia que los agricultores deben aprovechar para polinizarlas. Con la ayuda de un pequeño palo, muy delgado, las manos expertas de los vainilleros abren una delgada membrana ubicada entre la antera (órganos masculinos) y la estigma (órganos femeninos) para colocar el polen de la primera en el cuerpo de la segunda. Norma Gaya suaviza la voz para explicarlo con mucha más emotividad: "Es un acto sexual que se tiene que hacer bien, con delicadeza, para que cierre la orquídea y comience a convertirse en la vaina. Si al tercero o cuarto día la vaina sigue, es que la fecundación se hizo bien".

A quienes viven de la vainilla les gusta comparar el rito de fertilidad de esta planta con el de la mujer. Y no sin cierta razón. "No polinizamos todas las flores, si lo hacemos debilitamos la planta. La vainilla es igual que una mujer, si tiene muchos hijos muy seguido se vuelve débil", explica David, hombre de campo que ha pasado buena parte de su vida entre los vainillales. De hecho, nos comenta, todavía hay hombres totonacos que no permiten a las mujeres entrar al plantío de vainilla durante los días de floración para evitar que la vainilla se encele; mientras que ellos evitan estar con

La vainilla es el fruto de esta orquídea (a la izquierda) que florea un solo día, unas cuantas horas. (Arriba) Los vainilleros creen con convicción esta analogía: "La vainilla es igual que una mujer".

El río Tecolutla fue la vía por la que la vainilla salió hacia Europa para luego convertirse en el segundo condimento más caro del mundo.

sus mujeres la noche anterior a las labores en el vainillal, a donde acuden perfectamente limpios, en un acto de fidelidad a la planta. Para complementar la analogía: una vez que la orquídea se ha fecundado, deben pasar nueve meses para que la vaina pueda cosecharse. Pero la dulce poesía de la procreación da paso a la amarga prosa de la realidad: los agricultores de vainilla ya no quieren sembrarla más.

Tan lejos de Madagascar

La temperatura araña ahora los 30 grados centígrados. Del factor de humedad no tenemos idea, pero la sensación es un bochorno generalizado. Hasta hace unos años, las condiciones climáticas de la región del Totonacapan eran idóneas para el cultivo de la vainilla. Ahora hace demasiado calor. "En mayo o junio la temperatura puede llegar a 40 grados centígrados, con lo que la planta sufre muchos abortos", lamenta Norma Gaya mientras contempla uno de sus sembradíos en casa sombra, una construcción hecha precisamente para contrarrestar los efectos del sol. "La malla de la casa sombra nos quita el 50% de la luz del sol, aunque no da la suficiente frescura que dan los tutores naturales. La intención es, en menor espacio, incrementar la densidad de la planta para obtener mayor producción, además de prevenir y controlar las plagas de manera rápida", explica Víctor Bonilla, el ingeniero agrónomo que no deja de mover las manos, como si necesitara sentir lo que describe.

Pero el clima es quizá el menor de los *handicaps* de la vainilla. El gran enemigo comercial está muy lejos, frente a la costa sudeste del continente africano: se trata de Madagascar. Norma Gaya, mujer aguerrida en el trabajo que suele llevarse las manos a la cintura como para contenerse, nos explica: "Desde hace unos 20 años, México no produce ni el 1% de lo que demanda el consumo mundial. Nuestra producción quizá está en 100 toneladas al año en toda la región del Totonacapan, cuando Madagascar produce más de 400 mil toneladas al año. Ya ni siquiera aparecemos en el mapa".

Luego de que la naturaleza nos concediera el monopolio mundial de la vainilla, ahora México ocupa los últimos lugares de la producción mundial. Los bejucos de vainilla totonacos salieron a aromatizar el mundo y fueron bien aprovechados por otras naciones en donde brindaron todo el apoyo a un producto que vaya que prometía: tal vez basta con decir que el de vainilla es el segundo sabor de helado preferido, después del de chocolate, y que hablamos del segundo condimento más caro, detrás del azafrán.

En tanto, el mundo de la vainilla mexicana es un tanto amargo. Grupo Gaya, que internacionalmente también figura como la principal empresa mexicana de producción de vainilla natural, cuenta con cerca de 400 agricultores que cada año le entregan la cosecha de sus vainillales para que las procese y comercialice. Uno de ellos es don Francisco: "Mis abuelos y mis padres se dedicaban a la vainilla, en aquel tiempo valía, no como ahora que ya tiene como cinco o seis años que de plano no vale. La vainilla no da para vivir". Hace tres años don Francisco logró obtener 48 kilos de vainilla, pero éste sólo cosechó 22. A $45 le pagaron el kilo de vaina verde, lo que nos da un total de $990 por un

Al centro, una orquídea es fecundada para que se convierta en vaina (izquierda). De arriba abajo: Vainillal en casa sombra. Durante marzo y abril la vainilla se saca al sol e impregna el ambiente con su aroma. Una de las dos tiendas de vainilla que pueden encontrarse en Gutiérrez Zamora.

SECRETO DE INSECTO

Mucho antes de las primeras civilizaciones mesoamericanas, las orquídeas de vainilla ya florecían salvajes en la parte norte de lo que hoy son Veracruz y Puebla, región habitada por los totonacas, quienes descubrieron que la vainilla es fruto de esta flor. Hace casi 500 años, los españoles llevaron los primeros esquejes de vainilla al viejo mundo, donde se cultivo sin éxito: la planta les daba orquídeas, pero no vainas. El secreto lo guardó durante 300 años un insecto, la abeja melipona. Esta abeja endémica de México era la que se encargaba de polinizar las orquídeas de vainilla. Fue hasta 1836 que el botánico belga Charles Morren descubrió que la orquídea hermafrodita requiere, a falta de abejas meliponas, polinización manual. Este método fue lo que permitió la producción de vainilla en grandes volúmenes y su propagación en regiones del mundo con condiciones climáticas similares a las de la región del Totonacapan.

(En el sentido de las manecillas) La vainilla es beneficiada para obtener su aroma y sabor. El licor de vainilla, un esfuerzo porque la vainilla natural conquiste a los consumidores. Troceado de vainas para obtener su extracto. Botellas de extracto de vainilla natural. La producción de vainilla aún es un trabajo muy artesanal.

año de cuidados a la vainilla. “Pagan muy barato. No sé si así estará el precio, pero se le quitan a uno las ganas trabajarla”, lamenta mirando a la nada este hombre cuyo rostro denota el mayor de los cansancios, el que provoca saber que se trabaja en algo que no vale la pena. “El próximo año me gustaría componer el vainillal para ver si vale más; pero si no, no me va a quedar otra que echarlo abajo. Si valiera, qué bonito sería”.

Hace unos diez años lo que se vino abajo fue la producción de vainilla de Madagascar, acontecimiento que provocó una demanda mundial de vainilla tan desesperada que el precio de la vaina alcanzó 500 dólares por kilo. “Los productores ya no quieren sembrar vainilla porque Madagascar rige el precio internacional. Ellos no entienden por qué si antes costaba tanto ahora se les paga menos. Si Madagascar tiene una sobreproducción, el precio baja”, intenta explicar Norma Gaya.

Tan lejos de Madagascar y tan cerca de Estados Unidos (que, dicho sea de paso, es el primer consumidor mundial de vainilla). La vainilla natural mexicana, apoyada en su calidad y en la cercanía con el mayor demandante de vainilla, en teoría, tendría buena parte del camino avanzado para regresar a los primeros planos de la producción mundial. Podríamos comenzar por cambiar mentalidades, entre ellas la del consumidor.

Una costumbre artificial

Es en Gutiérrez Zamora donde, por fin, nos llega el olor de la vainilla. A las afueras del pueblo está el beneficio Gaya, lugar en el que la vaina verde sin sabor ni olor será beneficiada, es decir, curada para que desarrolle el sabor y aroma característicos a vainilla. “Cuando la vainilla llega del campo, debe detenerse su proceso de maduración para que no se pudra. Hay que matar a la vainilla. Nosotros lo hacemos en hornos caloríficos”, nos explica Italo Gaya, padre de Norma y presidente de Grupo Gaya. Una vez que se ha “matado” a la vainilla, ésta se mete a unas enormes cajas de cedro y luego se saca al sol para que la vainilla sude y pierda humedad. “Disminuye su peso pero aumenta en su calidad, desde el punto de vista en sabor y olor”, asegura Italo.

En la época en que visitamos el beneficio no había vainas que tender al sol, he aquí el porqué no habíamos percibido el aroma a vainilla en los alrededores. “En los meses de marzo y abril, cuando sacamos la vaina a patio de soles, la gente detiene sus autos a la orilla de la carretera para oler el aroma de la vainilla”, nos dice Miriam García, empleada del beneficio, quien asegura que durante esos meses el gigantesco patio del lugar puede llenarse con unas tres toneladas de vainas de vainilla tendidas sobre petates.

Las vainas ya beneficiadas son seleccionadas: las más pequeñas se convierten en polvo de vainilla, las que son de muy buena calidad pero están rajadas se transforman en extracto de vainilla y las de mayor tamaño se destinan al mercado gourmet. Y aquí está, al fin, la vaina

EL ÚLTIMO ALIENTO DE UN AROMA

La importancia que tiene Gutiérrez Zamora (municipio que se encuentra a unos 240 kilómetros al norte de Xalapa) en la historia de la vainilla es vital, ya que era el principal puerto de salida de todos los productos de la región totonaca. Épocas de prosperidad en que la vainilla era el motor económico de la región. Hoy en Gutiérrez Zamora ya no hay barcos y, de hecho, casi no hay vainilla. Al menos, no toda la que esperábamos encontrar: la oferta en el pueblo se limita, al menos a simple vista, a dos tiendas con un par de anaqueles, apenas utilizados, para exhibir los productos de vainilla. Tampoco en Papantla, que se supone es el corazón de la región del Totonacapan, encontramos la abundancia vainillera que cualquiera puede imaginarse. En el mercado de Papantla sólo tres pequeños locales venden extracto de vainilla natural, pero junto al doble de envases de saborizante artificial. ¿En dónde encontrar entonces la vainilla natural de la que tanto hemos hablado? "Estamos tratando de entrar a algunos supermercados (a consignación, porque ellos no se arriesgan a perder dinero) para ver cómo reaccionan los consumidores", responde Norma Gaya. La promesa es que tendremos vainilla natural mexicana en tiendas como Chedraui, Sams, Palacio de Hierro y Costco. "La vainilla es un producto que goza de mucho reconocimiento fuera de México, sólo falta que los mexicanos nos sintamos orgullosos y que la consumamos", concluye Norma.

La sustancia que venden en los supermercados no se parece en nada a la vainilla real que se cosecha en México.

de vainilla tan codiciada entre chefs y reposteros. La experiencia organoléptica que ofrece la vainilla mexicana es compleja. Esa vaina oscura con textura de ciruela pasa emite un aroma misterioso y un sabor amaderado, con matices dulces pero picantes, con notas de clavo y de café. En la vainilla se han encontrado, nos comenta el químico farmacéutico biólogo Italo Gaya, una embriagadora combinación de 280 compuestos orgánicos, cada uno con su sabor distintivo y perfil de fragancia. En cambio, la "vainilla" que compramos en la tienda sólo contiene uno de ellos, la vainillina, y nosotros la compramos pensando que es el producto real. "El consumo de 'extracto de vainilla' en nuestro país es a base de síntesis bioquímicas. Sacan la vainillina de la madera o del guayacol –que provene de la industria petroquímica– la disuelven en agua, le ponen un poquito de colorante y eso es lo que venden en todos los supermercados", asegura el presidente de Grupo Gaya.

Así es, eso que le has agregado a tu licuado toda la vida no tiene nada que ver con lo que has leído hasta ahora. Dicen que una mentira repetida mil veces se convierte en verdad absoluta, y algo así nos sucedió con este ingrediente: llegó un momento en que nos convencimos de que ese saborizante en botella de plástico era vainilla. Una de las razones de que esto sucediera, de acuerdo con Norma Gaya, es que "no se cumple la norma de etiquetado, porque algunos productos ponen 'Extracto de vainilla' en letras grandes y abajo ponen 'saborizante artificial' en chiquito y no debería ser así".

No hay una sola persona en toda la región del Totonacapan que no crea en su máxima de que todo aquél que conoce el sabor y el aroma de la vainilla natural, nunca en su vida vuelve a tomar un saborizante artificial. Tienen razón. A los consumidores nos toca hacer la diferencia exigiendo un producto que necesita apoyo. Por lo pronto, desde hace poco, ya existe la denominación de origen Vainilla de Papantla, que ampara los vainillales de los productores de 39 municipios de Veracruz y Puebla.

"El trabajo es duro y a mis 75 años ya no puedo. Pero la vainilla es un amor. Es como cuando andas enamorando a una muchacha, que quisieras quedarte todo el tiempo con ella. La vainilla invita, si es preciso, a estar con ella en la noche para ver cómo se desarrolla, qué hay que procurarle, que no le falte el agua", nos comenta Amado López, ex agricultor de vainilla, el último de los productores que entrevistamos antes de dejar atrás ese dulce aroma y regresar a la Ciudad de México. Eso sí, con un par de botellas de extracto de vainilla natural mexicana.

Guía para tomar medicamentos responsablemente

AUTOMEDICARSE ES COSA SERIA

Efectos adversos, interacciones e información documentada. Todo lo que hay que tener en cuenta para que el remedio no sea peor que la enfermedad. **Por Ágata Székely**

Foto LatinStock

LA CONDUCTA PARA UNA MEDICACIÓN SALUDABLE

1. Cuando tu médico escriba tu receta, pregúntale si existe la variante genérica intercambiable de ese medicamento (resultará igual de eficaz y más barato).
2. Apréndete y anota con tu propia letra en otro papel, el nombre exacto de la sustancia que tomarás y revisa la ortografía con tu doctor. Ocurre con frecuencia que, debido a la caligrafía de los doctores, el vendedor de la farmacia suele confundirse y darte otra sustancia que no sirve para tu afección o puede resultar peligrosa para ti.
3. Cuéntale a tu médico si estás tomando otras medicinas, aunque éstas sean de venta libre o "naturales". Cuantas más sustancias distintas consumas, más factible es sufrir reacciones secundarias.
4. Pregunta si tu medicamento tiene efectos adversos y cuáles son. Si los sientes, avísale y repórtalos a la Cofepris.
5. Averigua si tu medicamento ha sido retirado del mercado en otros países o si tiene advertencias de peligrosidad. Puedes averiguar esto en la página de la organización internacional Salud y Fármacos (saludyfarmacos.org), en la Agencia Española del Medicamento (aemps.es) en la Agencia de Medicinas y Alimentos de Estados Unidos (fda.gov) y en el buscador de Cofepris (cofepris.gob.mx).

Recientemente entraron en vigor en el país nuevas medidas legales que prohíben la venta de antibióticos sin receta médica. Como explicaron en su momento las autoridades, la razón principal de la regla es que los mexicanos presentan altas cifras de resistencia bacteriana. De acuerdo con la Secretaría de Salud, la tasa nacional de resistencia a la bacteria causante de la neumonía y otras infecciones respiratorias (llamada *streptococcus pneumoniae)* es de alrededor del 60%, mientras que los patógenos que provocan infecciones urinarias presentan resistencia hasta en un 90%. Por otra parte, en el país se observan altas tasas de resistencia en los organismos peligrosos trasmitidos por los alimentos, como la *salmonella,* que causa salmonelosis, la *escherichia coli,* se transmite por manejar alimentos con las manos sucias, y la *campylobacter,* que suele encontrarse en carnes crudas.

Estos datos son preocupantes, puesto que quienes presenten resistencia bacteriana tendrán mayores dificultades para curarse de padecimientos sencillos y necesitarán complejos y más caros medicamentos, que muchas veces no están disponibles en los servicios gratuitos. Si una persona sin conocimientos médicos cree que tiene una infección, compra el antibiótico que se le ocurre y lo consume en los horarios y durante el tiempo que ella decida. En el momento en que en realidad las precise, esas medicinas no tendrán la misma eficacia y su salud puede empeorar. Todo esto sumado a la exposición a efectos adversos y al gasto de dinero innecesario e incorrecto.

Los expertos coinciden en que los grandes causantes de este problema han sido el autodiagnóstico y la autoprescripción. "Usamos medicamentos no para saber si funcionan, sino porque sabemos que funcionan", explica el doctor Efraín Campos Sepúlveda, del Departamento de Farmacología de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México. En general, todos los fármacos son sustancias muy activas, de tal manera que así como su uso sensato y razonado ha otorgado un beneficio extraordinario a la humanidad, usarlos indiscriminadamente o abusar de ellos tiene consecuencias dañinas. El mal uso de antibióticos, por ejemplo, dio lugar a que varias cepas de microorganismos muy agresivos se hayan vuelto resistentes. Además, recuerda Campos, "aunque se cree que los antibióticos tienen una acción selectiva sobre el agente causal de la enfermedad, la realidad es que afectan en cierta medida a todas las células del organismo y por eso existe un riesgo potencial de intoxicaciones. Los medicamentos, por definición, deben usarse bajo prescripción médica cuando ya se ha establecido un diagnóstico".

Continuar con el uso indiscriminado de antibióticos tiene como gran riesgo perder su utilidad.

Lucio Galileo Lastra Marín, comisionado de Operación Sanitaria de la Cofepris, coincide y va más allá: "Las resistencias bacterianas generan una serie de problemas de salud que van, desde la utilización de dosis mayores de antibióticos, con el consecuente aumento de las reacciones adversas de los mismos, la necesidad de una investigación para encontrar nuevos antibióticos más potentes y por ello también más caros, hasta tener que tratar un cuadro infeccioso ordinario en un ámbito hospitalario; de continuar el uso indiscriminado de los antibióticos se lleva el riesgo de perder la utilidad de los mismo y regresar a los principios del siglo XX, donde la ausencia de los antibióticos era la causa principal de muerte en el mundo; no podemos permitirnos volver al pasado".

De acuerdo con la farmacéutica e investigadora Verónica Wirtz, experta en temas de salud pública, una de las razones por las que la autoprescripción ha causado los conflictos mencionados ha sido (además de, en el pasado reciente, la falta de mecanismos para hacer cumplir la ley) la demanda del consumidor que no revisaba o ignoraba la leyenda del paquete donde dice que el medicamento requiere receta médica para su venta. Informarse es básico para que la relación entre pacientes y medicamentos comience a cambiar.

Sigue la receta

Para Wirtz, es necesario diferenciar entre automedicación y autoprescripción: "La adquisición de un medicamento que requiere prescripción médica sin este requisito se denomina 'autoprescripción', y es un problema de salud pública porque el consumidor no recibe la supervisión adecuada para la utilización de una sustancia que cuenta con un margen de riesgo/beneficio estrecho." Así, el paciente que se autoprescribe puede sufrir un fracaso terapéutico y efectos secundarios adversos. "La automedicación, en cambio, es una forma de autocuidado de la salud. Se usa para tratar problemas leves con los cuales los pacientes están familiarizados. Para mitigar un simple dolor de cabeza o de espalda normalmente no se requiere de la intervención de un profesional". Wirtz señala que existe una amplia gama de medicamentos de venta libre que tienen un margen riesgo/beneficio amplio. La Organización Mundial de la Salud (OMS)

ha promovido la automedicación responsable con fármacos de este tipo, subrayando la importancia de la información independiente dirigida a los usuarios para lograr su uso adecuado.

En otros países, las medicinas traen en su caja un amplio inserto (con indicaciones de uso) donde se explican en detalle los efectos adversos, las interacciones medicamentosas (cómo se influyen, anulan o potencian las drogas entre sí) y otros datos. ¿Vendrán insertos similares en algún momento dentro de los envases de antibióticos mexicanos? Según el comisionado de Autorización Sanitaria de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), Roberto Mendoza Zepeda, este organismo tiene en marcha diversas acciones para que todos los medicamentos cumplan con esta buena práctica. "Cabe aclarar que hoy en día la mayoría de los insumos trae ya el inserto. Un segmento que no lo traía eran los antibióticos, y ya se está pidiendo a los laboratorios incluirlo para darle mayor información a los consumidores", asegura el funcionario.

Efectos adversos, un peligro

Las reacciones secundarias de diversos medicamentos son un problema de salud pública mundial. Según un informe reciente de la revista *American Journal of Preventive Medicine,* en Estados Unidos, las muertes debidas a intoxicaciones de medicamentos como opioides, sedantes y tranquilizantes entre personas de más de 35 años, ya han superado a los decesos por accidentes de tránsito. Otros datos indican que la prescripción de drogas genera en ese país más de 2 millones de hospitalizaciones al año. En España los efectos adversos causan más de 25,000 ingresos al hospital y 14,000 muertes anuales. En México, el año pasado se reportaron 26,640 sospechas de efectos adversos a los medicamentos, vacunas y dispositivos médicos.

Sin embargo, no existe una cultura generalizada de que los pacientes reporten los efectos secundarios de los remedios que consumen, sean estos leves o graves."Hay una creciente tendencia de los consumidores, los médicos y los laboratorios a notificar reacciones adversas a la Cofepris. Obviamente, debieran reportarse más", expresa la directora del Centro Nacional de Farmacovigilancia, Maricarmen Becerril. "Cofepris invita a los médicos y pacientes a reportar cualquier molestia causada durante la administración o uso de algún medicamento, vacuna o dispositivo médico". Dicho reporte puede ser realizado en cofepris.gob.mx.

Los que saben viven más

Saber más acerca de las sustancias que se están consumiendo para curarse o mejorar algún padecimiento –sean recetadas o de venta libre– no es un capricho ni una paranoia. Al respecto, una investigación publicada en la revista *Archives of Internal Medicine,* y realizada por médicos de la Universidad de Northwestern, en Chicago, comprobó que el conocimiento influye notablemente en el bienestar físico. El estudio observó, entre otras cosas, que las personas que pueden leer y comprender datos relacionados con la salud viven más tiempo que las que no pueden. Pero ¿dónde buscar información confiable?

El doctor Campos Sepúlveda propone consultar sólo fuentes fidedignas como el sitio web de la Biblioteca Nacional de Medicina del Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos (nlm.nih.gov, tiene opción en español), la biblioteca médica de la Facultad de Medicina de la UNAM (facmed.unam.mx) o el reconocido *Manual Merck de Información Médica para el Hogar,* que puede verse en línea en msd.es/publicaciones/mmerck_hogar/index.html. Es importante no dejarse llevar por información alarmista e incompleta de páginas de usuarios sin estudios en medicina o farmacología.

El tratamiento debe tomarse completo y no hasta que los síntomas hayan desaparecido.

Empieza por informarte, y continúa tomando los consejos de los expertos, ya que la automedicación afecta a todos. "El diagnóstico clínico es primordial para poder definir el mejor remedio terapéutico", concluye el doctor Lastra Marín. "A ello hay que sumar el tiempo de duración del tratamiento, éste debe llevarse hasta la erradicación de la bacteria y no hasta la remisión de los síntomas", de lo contrario, la bacteria se hará resistente de cualquier forma.

Consulta a tu médico y sigue al pie de la letra sus instrucciones. De esta forma ayudarás a mejorar tu salud y la de la población en general.

LAS REGLAS DE ORO DE LA MEDICACIÓN

- Siempre debes atenderte con un médico y nunca automedicarte.
- Debes terminar el tratamiento que el doctor te indique.
- Los antibióticos no matan virus. Si te automedicas, harás más resistentes a las bacterias y será más difícil que los antibióticos tengan efecto positivo después.

Gráfico Víctor Vélez

Gasolina vs. diésel

DUALIDAD EXPLOSIVA

Ir a una gasolinería es algo tan común que nunca pensarías que bien podría llamarse "dieselería". Esta es la historia de los dos combustibles más populares del siglo XX.

Hasta hace algunos años, poco mexicanos habíamos tenido contacto directo con un auto diésel para la transportación particular. Es más, cuando uno escucha la palabra lo primero que viene a la cabeza son grandes vehículos de carga o camiones de pasajeros. No hay más que hacer una encuesta rápida entre las personas cercanas para darse cuenta de que lo más probable es que ninguno de ellos haya manejado un auto impulsado por esta tecnología, ni probado sus beneficios. Y en caso de que alguien nos sorprenda con una respuesta afirmativa, seguramente esa experiencia no se dio en México, sino en Europa, continente en el que los autos de motor diésel son muy comunes.

Dícese del diésel

El diésel es un combustible hidrocarburo, derivado de la destilación atmosférica del petróleo crudo. Se obtiene como un coproducto de la refinación de la gasolina. En países como España también es conocido como gasóleo; cuando se obtiene por la destilación del petróleo se llama petrodiésel y cuando es procesado a base de aceites vegetales, recibe el nombre de biodiésel.

A diferencia de los motores de gasolina, que utilizan una mezcla de aire y combustible, alimentada por una chispa, para iniciar la ignición, los motores de diésel utilizan el calor provocado por compresión para quemar el combustible.

En Estados Unidos se le dio preferencia casi exclusivamente a la fabricación de motores a gasolina, tecnología patentada en 1876 por el ingeniero alemán Nikolaus Otto y utilizada de entrada por la compañía Ford. Henry Ford nunca estuvo conforme con el uso de gasolina en sus autos, pues veía desde entonces que la dependencia a combustibles de fósiles no traería ninguna buena consecuencia. Pero la eficiencia de la gasolina como la fuente de energía para sus vehículos lo llevó a usar esta tecnología en su modelo T, el primer auto producido en línea del mundo. En 1913, la línea de ensamblaje de Ford podía producir un auto en 93 minutos. La industria petrolera apenas comenzaba a crecer, y la gasolina era el combustible que se producía primordialmente debido a su facilidad para ser destilado.

El modelo americano de producción llevó a que las nuevas compañías siguieran los pasos de Ford, y la gasolina se convirtió en el principal combustible para todos los autos americanos.

En cambio en Europa, además de la gasolina, también se le dio oportunidad a los propulsores diésel (producto del ingenio del alemán Rudolph Diesel), que en 1896 funcionaban con polvo de carbón. El primer motor de este tipo fue presentado en la Feria Internacional de París y curiosamente usaba biodiésel como combustible. Conforme la industria petrolera crecía, el refinamiento de nuevos productos ayudó a consolidar el diésel como una alternativa a la gasolina, y en 1936 Mercedes-Benz presentó el primer auto producido en masa que ostentaba un motor con este combustible, el Mercedes-Benz 260D.

Durante la Segunda Guerra Mundial, Alemania utilizó todo el combustible que estaba a su disposición, y agotó

Los autos de diésel tienen un consumo de combustible muy bajo, pero la oferta de vehículos es poca.

sus reservas de gasolina, por lo que comenzó a utilizar diésel para mover sus máquinas de guerra. Sin embargo, no fue una tendencia que durara mucho tiempo, simplemente fue una alternativa. A finales de la década de los 40, la mayor eficiencia del diésel en tiempos de crisis económica debido a la posguerra llevó a que varias compañías de taxis en grandes ciudades europeas cambiaran sus autos por modelos con motor alternativo, pero ante la alta demanda y la baja producción, durante la década de los 50 el combustible escaseó considerablemente.

En 1970, las ensambladoras buscaron nuevos métodos para ahorrar combustible ante la extensa crisis petrolera que afectó sobre todo a Europa durante los años subsecuentes. Así fue como el modelo diésel del Jetta vio la luz en 1975, y se convirtió inmediatamente en el auto más eficiente del continente. Este modelo abrió las puertas para que hoy exista una gran demanda de autos diésel en Europa, y no así en Estados Unidos, cuya dependencia a la gasolina aún es latente.

El diésel en México

En nuestro país el uso de este tipo de combustible es reducido. Su primera incursión fue en 1939, cuando se trajeron los primeros tractores que usaban esa fuente de energía. La idea era ofrecer una opción de maquinaria para el campo que funcionara con un combustible más barato. Desafortunadamente, esta solución no funcionó, ya que no había forma de abastecer a los tractores porque la distribución del diésel en ese momento no llegaba a las áreas necesarias. Después de esto, en los años cincuenta, se empezó a emplear propulsores diésel de manera importante en México, principalmente en el rubro de transporte carretero de carga y pasaje. Incluso en la década siguiente el gobierno lanzó una serie de incentivos para el empleo de tecnología diésel, entre ellos, el bajísimo costo de dicho combustible. Ya en los 70, el gobierno no sólo promovió la industria del diésel, sino que la adquirió y se convirtió en el principal empresario del sector. Años después, al ver que no se había alcanzado el éxito esperado, se llegó a sugerir que la industria automotriz nacional dejara de producir vehículos a gasolina.

No fue hasta que la preocupación por el medio ambiente nos alcanzó a los consumidores que las armadoras se vieron forzadas a invertir más en investigación y desarrollo para satisfacer la demanda de tecnologías limpias y eficientes. Gracias a esto fue que el diésel tuvo su segundo aire y empezaron a surgir propulsores de bajas emisiones contaminantes, grandes consumos y mejores prestaciones. Y al menos en Europa, los autos impulsados por diésel empezaron a ganar mercado desde la década de los 90 (en algunos países incluso representan la mitad de todos los autos particulares). A pesar de todo, la principal ventaja de la nueva generación de propulsores diésel, comparados con los motores a gasolina, sigue siendo su bajo consumo de combustible y los ahorros que esto representa en el bolsillo del afortunado propietario.

Incluso, con los avances tecnológicos de los últimos años, las desventajas iniciales que presentaban estos propulsores (altos precios, elevados costos de mantenimiento y pobres prestaciones) se han reducido por mejoras como la inyección electrónica y el turbocompresor.

Lo cierto es que a pesar de todos los esfuerzos de las armadoras europeas, nuestro mercado se ha resistido al cambio al diésel. Ni el reducido precio de este combustible logró convencer a más conductores. Pero la culpa no es sólo cuestión de los consumidores. El tema es que la red de cobertura del combustible, desde ese entonces, no ha sido satisfactoria y la calidad del mismo combustible todavía tiene que mejorar para que más vehículos con este tipo de motorización puedan funcionar bien en nuestro país. ***—Juan Carlos Lavín***

↘Pros y contras del diésel

LAS VENTAJAS

- Consumo de combustible bajo.
- Valor de reventa alto para los autos con este tipo de motorización.
- El auto tiene una vida más larga.

LAS DESVENTAJAS

- Motores más ruidosos.
- Precio de compra del auto más elevado.
- Los costos de mantenimiento son también más elevados.
- Todavía hay pocos centros para cargar combustible.
- La oferta de autos diésel para uso privado no es muy amplia. Se podría decir que Volkswagen es la única marca que ofrece este tipo de motor en sus líneas de autos, como el Jetta o el Bora.

TU CRÉDITO INFONAVIT EN 5 PASOS

Si eres trabajador asalariado y aún no solicitas tu crédito Infonavit para comprar, construir o mejorar tu casa, nosotros te decimos cómo ejercer tu derecho. **Por Alma Rosa Guerrero**

Gráfico LatinStock

Sin duda el más grande anhelo de una familia es contar con una casa propia, cómoda y a su gusto, por lo que si en tu caso éste todavía no se cumple, debes saber que, al ser trabajador asalariado y cotizar en el IMSS, tienes derecho a solicitar un crédito ante el Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (Infonavit) y hacer realidad el sueño de tu familia.

Para ello es necesario que seas un trabajador en activo, que tu empleador realice aportaciones patronales del 5% de tu salario diario integrado –con el fin de conformar tu saldo de Subcuenta de Vivienda (SSV)–, y cumplas con la puntuación mínima requerida de 116 puntos, mismos que se determinan tomando como base tu edad, salario, antigüedad en el empleo, bimestres de cotización continua y el saldo que tienes en tu SSV.

Puedes utlizar tu crédito Infonavit para comprar vivienda nueva o usada, construirla en un terreno propio, así como ampliar, remodelar o mejorar la que ya tienes, o cubrir el pasivo o hipoteca de tu vivienda actual.

1

Averigua tu puntuación (116 puntos como mínimo) y el monto de tu crédito. Con tu número del IMSS puedes consultar esta información o disipar cualquier duda que tengas en las oficinas del Infonavit y sus kioscos, también puedes hacerlo por teléfono, internet, e incluso enviando mensajes de texto desde tu celular. Visita la página infonavit.org.mx o marca el número de Infonatel 9171 5050 en el DF, o 01 800 008 3900 en el interior de la República para mayores datos.

2

Decide en qué vas a utilizar tu crédito: comprar, construir, remodelar o pagar la hipoteca de tu vivienda.

3

Conoce las condiciones financieras imprimiendo la solicitud de inscripción de crédito desde la página en internet del Infonavit. Este instituto te ofrece diversas opciones para que elijas la que se ajuste mejor a tu presupuesto y capacidad de pago: Productos Infonavit (crédito que te otorga el Infonavit más el saldo de tu Subcuenta de Vivienda. También puede integrar otros créditos como el del Infonavit o Fovissste de tu cónyuge, el de una entidad financiera o el de los recursos del subsidio federal al que pudieras tener derecho); Productos Cofinavit (conjuntamente con un banco o sofol), y Apoyo Infonavit (crédito otorgado por un banco o sofol usando tus aportaciones subsecuentes para amortizar tu crédito). Una vez que sepas exactamente con qué créditos cuentas, podrás saber de cuánto dispones.

4

Prepara tu expediente con los documentos requeridos. La solicitud de inscripción de crédito, así como original de tu acta de nacimiento y copia de tu identificación oficial, son documentos obligados, además de la documentación específica para cada tipo de crédito y su finalidad.

5

Inscribe tu solicitud en la oficina del Infonavit más cercana. Si al inscribir tu solicitud de crédito el Infonavit te entrega una carta promesa, en ella se establecerá la fecha en que estarán disponibles los recursos para que muy pronto cuentes con tu crédito autorizado. Una vez autorizado, el instituto te extenderá una constancia de crédito y te indicará el plazo que tienes para ejercerlo. Puedes seguir el estado de tu solicitud en Mi Espacio Infonavit, en infonavit.org.mx.

El crédito Infonavit es una prestación para los trabajadores. Solicitarlo es tu derecho, y también una oportunidad para mejorar tu calidad de vida y la de tu familia. Aprovéchalo.

TE CONVIENE SABER...

- Procura mantener tu empleo actual mientras estás realizando el trámite.
- Puedes solicitar crédito conyugal y unir tu crédito y el de tu cónyuge, aunque es necesario que estén casados ante la ley y que cada uno tenga los puntos que se piden para obtener el crédito.
- Asegúrate de que el nombre registrado en el Infonavit coincide con el nombre asentado en tu acta de nacimiento y en la de tu cónyuge, en el caso que soliciten un crédito conyugal.
- Si vas a comprar casa, recuerda que como requisito la vivienda que elijas deberá ser cómoda e higiénica y contar con todos los servicios: agua potable, energía eléctrica, drenaje o, en su defecto, fosa séptica; así como tener una vida útil probable de 30 años, a partir del otorgamiento del crédito. Confirma que no está intestada y que el vendedor no tiene impedimentos jurídicos para realizar la venta.
- Al inscribir tu crédito las referencias proporcionadas serán validadas: si son incorrectas, no podrás continuar con el trámite.

CONSUMÁN

DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES

HOY LES PRESENTAMOS:

¡EVITA ESAS MOLESTAS LLAMADAS PUBLICITARIAS!

NÚMERO

5

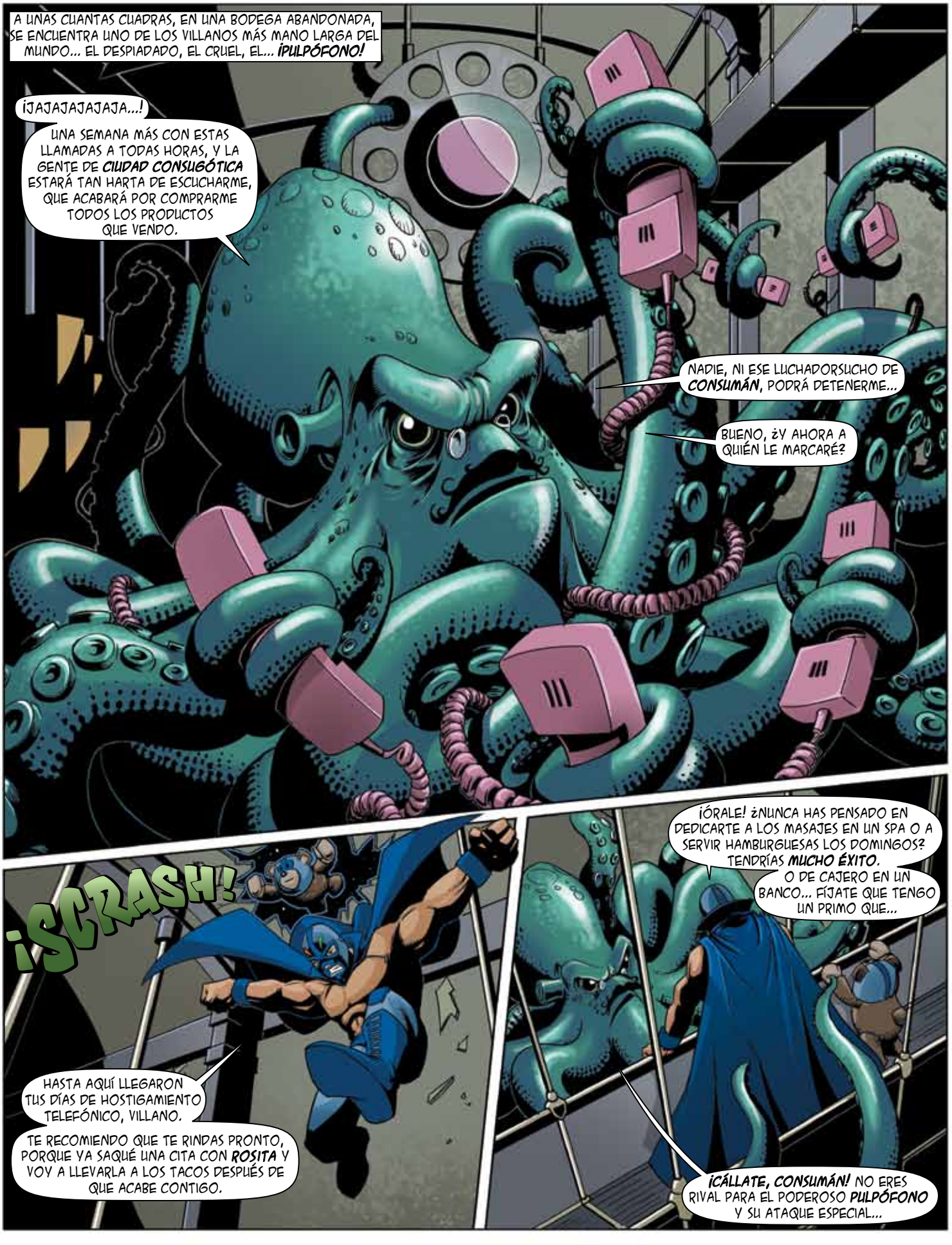
EDICIÓN DE COLECCIÓN

Guión: Mr. Ruiz
Dibujos: JC Chaparro

Busca el perfil de Consumán en facebook

¡NO ME INTERESA INJERTARME CABELLO EN LA AXILA...!
¡YA LE DIJE QUE NO QUIERO UN PAQUETE PARA VIAJAR AL CONGO...!
¡NO QUIERO UN TIEMPO COMPARTIDO EN LAS FALDAS DE UN VOLCÁN EN ACTIVO...!
¡POR FAVOR, YA NO ME HABLE...!
¡ESTOY HARTO! NO HAN DEJADO DE MARCARME DESDE HACE UNA SEMANA PARA VENDERME MUCHAS COSAS QUE NO ME INTERESAN...
SÍ, YA NO PUEDO MÁS... TENGO LA OREJA TAN ROJA COMO MI PIJAMA...
¡NIÑA, TÁPATE TANTITO, O TE VA A DAR UN AIRE...!
¡EPA! MIREN, ES CONSUMÁN, NUESTRO HÉROE...
¡Y TIENE UN OSITO DE PELUCHE! ¡JUAR, JUAR, JUAR!
EJEM... PERO, PERO... NO ES CUALQUIER OSO DE PELUCHE... ES UN ANDROIDE DEL FUTURO QUE ME AVISÓ DE SUS PROBLEMAS.
¿VERDAD, RAMIRO?
SEGÚN RAMIRO, MI OSO DE... DIGO, EL PELUCHE DEL FUTURO, HAN ESTADO RECIBIENDO LLAMADAS INDESEABLES DURANTE VARIOS DÍAS.
PERO NO SE PREOCUPEN, HAY UNA MANERA DE EVITAR QUE ESTO SUCEDA NUEVAMENTE.
¿Y CÓMO PODEMOS HACERLE, OH, SEXY Y GALLARDO PALADÍN DE LA JUSTICIA?
ESTE... ESTE... EJEM...
CON EL FIN DE PROTEGER LOS DERECHOS A LA PRIVACIDAD DEL CONSUMIDOR, PROFECO PONE A NUESTRO SERVICIO EL REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES... O RPC, PARA LOS CUATES.
EN ESTE SERVICIO GRATUITO, PODRÁN INSCRIBIR LOS NÚMEROS TELEFÓNICOS FIJOS, CELULARES Y DE FAX EN LOS QUE NO DESEAN RECIBIR PUBLICIDAD.
SI ALGUNA DE ESTAS EMPRESAS LES SIGUE HABLANDO, PUEDEN LLEGAR A RECIBIR MULTAS DE HASTA UN MILLÓN 174 MIL PESOS.
¿Y CÓMO FUNCIONA EL PROCESO, CONSU?

PARA RESPONDER A ESA PREGUNTA, LE CEDO LA PALABRA A RAMIRO, MI OSO DE... BUENO, USTEDES ENTIENDEN LA IDEA...
PARA HACER VALER EL RPC, USTEDES, CONSUMIDORES, DEBERÁN SEGUIR ESTOS PASOS:
1. DESDE EL TELÉFONO QUE QUIERES REGISTRAR MARCA EL 9628 0000 DESDE MÉXICO, GUADALAJARA O MONTERREY, O EL 01 800 962 8000 LARGA DISTANCIA SIN COSTO DESDE EL RESTO DE LA REPÚBLICA.
2. ELIGE EL SECTOR DEL CUAL NO DESEAS RECIBIR PUBLICIDAD: TELECOMUNICACIONES, TURÍSTICO O COMERCIAL O, SI LO PREFIERES, TODOS Y MARCA 1, 2, 3 O 4, SEGÚN CORRESPONDA. NO HAY QUE HACER OTRO TRÁMITE, TODO ESTO ES AUTOMÁTICO Y TARDA 60 SEGUNDOS.
EN ESE MOMENTO COMIENZA A CORRER UN PERIODO DE 30 DÍAS PARA QUE SEA OBLIGATORIO QUE TE DEJEN DE LLAMAR.
EN EL MISMO TELÉFONO PUEDES CANCELAR O MODIFICAR LA INSCRIPCIÓN DE TU NÚMERO EN CUALQUIER MOMENTO.
DESPUÉS DE TRES AÑOS DEBERÁS RENOVAR LA INSCRIPCIÓN DE TU NÚMERO TELEFÓNICO.
¿ESO QUIERE DECIR QUE PODEMOS EVITAR QUE TODAS LAS COMPAÑÍAS NOS HABLEN?
EXISTEN CIERTAS RESTRICCIONES QUE ES IMPORTANTE QUE CONOZCAS, MI DESVELADO CONSUMIDOR. EL RPC NO APLICA PARA:
PROVEEDORES O EMPRESAS QUE OFRECEN SERVICIOS FINANCIEROS, COMO TARJETAS DE CRÉDITO, AFORES Y SEGUROS.
SIN EMBARGO, EN ESTE CASO PUEDES INSCRIBIRTE EN EL REGISTRO PÚBLICO DE USUARIOS DE LA COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE SERVICIOS FINANCIEROS, CONDUSEF.
LOS TELÉFONOS SON: 5340 0999 Y 01 800 999 8080.
TAMPOCO APLICA PARA PROVEEDORES O EMPRESAS A LOS QUE LES DISTE TU CONSENTIMIENTO EXPRESO PARA QUE TE ENVÍEN PUBLICIDAD...
A MENOS QUE HAYAS PEDIDO QUE YA NO LO HICIERAN.
Y, FINALMENTE, A LAS ORGANIZACIONES POLÍTICAS, ENTIDADES DE BENEFICENCIA O PERSONAS QUE LLAMEN CON FUNCIONES DE COBRANZA O ENCUESTADORES TELEFÓNICOS...
SIEMPRE Y CUANDO NO PUBLICITEN BIENES, PRODUCTOS O SERVICIOS.
¡Ring! ¡Riing!
¿SÍ, BUENO...?
¿YA LE HABLARON SOBRE LA PROMOCIÓN DE UN VIAJE TODO PAGADO EN BICICLETA AL HERMOSO PUERTO DE ACAPULCO? APROVECHE AHORA, SEÑORITA...
CONSUMÁN, ES EL TIPO QUE NO DEJA DE HABLARNOS. ¿QUÉ HAGO?
DÉME SU CELULAR, BELLA SEÑORITA.
GRACIAS A LA TECNOLOGÍA DE PUNTA DE RAMIRO, PODREMOS SABER DE DÓNDE VIENEN LAS LLAMADAS QUE HAN RECIBIDO.
¡LISTO! EL VILLANO NO ESTÁ MUY LEJOS DE AQUÍ ¡ESTE ES UN TRABAJO PARA CONSUMÁN... Y RAMIRO, EL PELUCHE DEL FUTURO!


A UNAS CUANTAS CUADRAS, EN UNA BODEGA ABANDONADA, SE ENCUENTRA UNO DE LOS VILLANOS MÁS MANO LARGA DEL MUNDO... EL DESPIADADO, EL CRUEL, EL... ¡PULPÓFONO!
¡JAJAJAJAJAJA...!
UNA SEMANA MÁS CON ESTAS LLAMADAS A TODAS HORAS, Y LA GENTE DE CIUDAD CONSUGÓTICA ESTARÁ TAN HARTA DE ESCUCHARME, QUE ACABARÁ POR COMPRARME TODOS LOS PRODUCTOS QUE VENDO.
NADIE, NI ESE LUCHADORSUCHO DE CONSUMÁN, PODRÁ DETENERME...
BUENO, ¿Y AHORA A QUIÉN LE MARCARÉ?
¡SCRASH!
HASTA AQUÍ LLEGARON TUS DÍAS DE HOSTIGAMIENTO TELEFÓNICO, VILLANO.
TE RECOMIENDO QUE TE RINDAS PRONTO, PORQUE YA SAQUÉ UNA CITA CON ROSITA Y VOY A LLEVARLA A LOS TACOS DESPUÉS DE QUE ACABE CONTIGO.
¡ÓRALE! ¿NUNCA HAS PENSADO EN DEDICARTE A LOS MASAJES EN UN SPA O A SERVIR HAMBURGUESAS LOS DOMINGOS? TENDRÍAS MUCHO ÉXITO.
O DE CAJERO EN UN BANCO... FÍJATE QUE TENGO UN PRIMO QUE...
¡CÁLLATE, CONSUMÁN! NO ERES RIVAL PARA EL PODEROSO PULPÓFONO Y SU ATAQUE ESPECIAL...

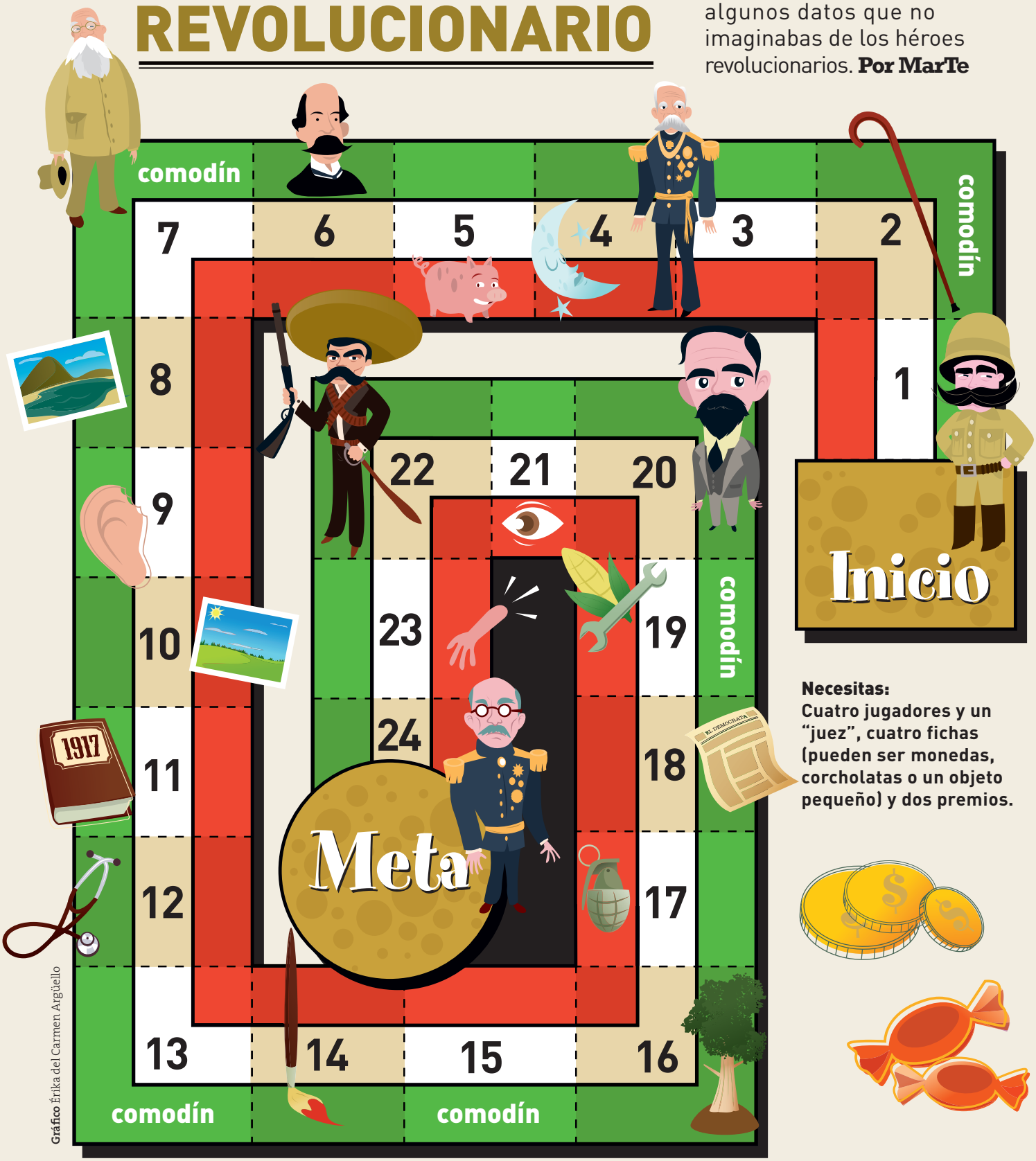
...¡PUÑOS EN SU TINTA!
¡SOCK!
¡POW!
¡PRAC!
¡CUAC!
ESTE SERÁ EL GRAN FINAL PARA EL GRAN CONSUMÁN... LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR PERECEN HOY CONTIGO...
¡MUERE!
AHHHH, ERES UNA VERDADERA TERNURA, PELUCHÍN. NO TE PREOCUPES, CUANDO CONSUMÁN NO ESTÉ, TE ADOPTARÉ PARA QUE ME AYUDES A SEGUIR HACIENDO LAS LLAMADAS TELEFÓNICAS.
A VER, ¿QUIÉN ES SU NUEVO PAPÁ...?
PORFIS, SEÑOR PULPÓFONO, NO LE HAGA NADA A CONSUMÁN. ES MI AMIGO, Y ES EL ÚNICO QUE TENGO EN TODO EL MUNDO...
ME CUENTA CUENTOS Y APAGA LA LUZ CUANDO ME DUERMO...
¡¡RÁJALE!!
¡GRACIAS, RAMIRO! DE NO HABER SIDO POR TU DISTRACCIÓN ENDEMONIADAMENTE TIERNA, HASTA AQUÍ HUBIERAN LLEGADO MIS AVENTURAS...
Y LAS DE GUIONISTAS Y DIBUJANTES.

Si algún proveedor se niega a reconocer tus derechos como consumidor, acude a tu delegación **Profeco** más cercana, o llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 desde la zona metropolitana de la Ciudad de México o al 01 800 468 8722 larga distancia sin costo desde cualquier parte del país. Escribe a: asesoria@profeco.gob.mx y visita: revistadelconsumidor.gob.mx

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

MARATÓN REVOLUCIONARIO

En este mes celebramos el centenario del inicio de la Revolución Mexicana. Es hora de ponerte a prueba en este juego y conocer algunos datos que no imaginabas de los héroes revolucionarios. **Por MarTe**



Necesitas:
Cuatro jugadores y un "juez", cuatro fichas (pueden ser monedas, corcholatas o un objeto pequeño) y dos premios.

Gráfico Érika del Carmen Argüello

Instrucciones

1. Recorta las tarjetas que están en esta página y dáselas al juez.
2. Elijan turnos. Quien inicie tire el dado y sigan a la derecha.
3. Avancen el número de casillas que indique el dado. El número de la casilla indica la pregunta que el juez realizará al jugador. Si la contesta correctamente, avanzará una posición más; si no, se queda donde está hasta el siguiente turno.
4. Si un jugador cae en una casilla "comodín", podrá responder la pregunta que le toque. Si la contesta, avanzará hasta la siguiente casilla "comodín". Si no, podrá contestar una pregunta de la tarjeta "comodín" y tener una segunda oportunidad.
5. Si no contesta ninguna de las dos preguntas, se queda en su lugar. Gana el primero que llegue a la casilla 25. Si contestas la pregunta de esa casilla, te llevarás el segundo premio también.

1

1. Se llamó Doroteo Arango Arámbula, pero no utilizaba ese nombre, ¿con cuál era conocido?
a) Francisco Villa b) Francisco Rosas
c) Francisco Smith

2. ¿Quién le enseñó historia de México a Emiliano Zapata cuando era niño?
a) Su maestro b) Su hermano c) Su tío abuelo

3. ¿De quién fueron papás José Faustino Díaz y María Petrona Mori?
a) Petro Díaz b) Porfirio Díaz c) Gonzalo Díaz

4. ¿Cuál era una tradición en la familia de Ricardo Flores Magón cuando era niño?
a) Comer dulces b) Reunirse con su papá durante las noches para escuchar historias c) Saltar charcos

5. Aquiles Serdán fue otro personaje revolucionario. ¿En qué trabajaba cuando era niño?
a) Vendía chicles b) Cuidaba cerdos c) En un circo

Respuestas correctas
1.a) Francisco Villa.
2. c) Su tío abuelo.
3. b) Porfirio Díaz.
4. b) Reunirse con su papá durante las noches para escuchar historias de la vida en el campo.
5. b) Cuidaba cerdos

2

6. Ayudó a Francisco I. Madero, pero murió un día antes de que iniciara la Revolución. ¿Quién fue?
a) Superman b) Miguel Hidalgo c) Aquiles Serdán

7. ¿Quién es el hijo de Jesús Carranza y María de Jesús Garza?
a) Pepe López b) Venustiano Carranza c) Rafa Carranza

8. ¿Dónde pasaba sus tardes Belisario Domínguez cuando era niño?
a) Jugando maquinitas b) En la laguna de Nicalococ
c) Visitando a su abuelo

9. Emiliano Zapata tenía una mula cuando era niño. ¿Cómo la hacía caminar?
a) Mordiéndole una oreja b) Haciéndola reír c) Pidiéndolo por favor

10. ¿Cuál era el lugar favorito de juego para Álvaro Obregón cuando era niño?
a) Su cuarto b) La ciudad c) El campo

Respuestas correctas
6. c) Aquiles Serdán
7. b) Venustiano Carranza
8. b) En la laguna de Nicalococ, cerca de Comitán, Chiapas
9. a) Mordiéndole una oreja
10. c) El campo

3

11. ¿Cuál fue uno de los mayores logros de Venustiano Carranza?
a) Ver con sus lentes oscuros b) Ayudar a promulgar la Constitución Política de 1917 c) Firmar la Independencia

12. ¿Sabes cuál era la profesión de Belisario Domínguez?
a) Médico cirujano partero y oculista b) Taxista c) Militar

13. ¿Qué significa la "I" en el nombre de Francisco I. Madero?
a) Indalecio b) Ildefonso c) Ignacio

14. Álvaro Obregón promovió un movimiento cultural. ¿Cuál fue?
a) La música b) El cine c) La pintura mural

15. ¿Cuál era uno de los pasatiempos de Pancho Villa?
a) Comer b) Dormir c) Bailar

Respuestas correctas
11. b) Ayudar a la promulgación de la Constitución Política de 1917
12. a) Médico cirujano partero y oculista
13. c) Ignacio
14. c) La pintura mural
15. c) Bailar

4

16. ¿Qué hacía Venustiano Carranza durante el recreo cuando iba a la escuela?
a) Buscaba la sombra de un árbol y se ponía a leer b) Le quitaba la comida a sus compañeros c) Jugaba atrapadas

17. ¿Por qué perdió un brazo Obregón?
a) Por tonto b) Por una granada que le explotó en la mano c) Se lo cortó un ninja

18. ¿Cómo se llamó el primer periódico que fundó Ricardo Flores Magón?
a) " El Clarín" b) "El Víbora" c) "El Demócrata"

19. Antes de entrar al ejército, ¿cuál era el oficio favorito de Álvaro Obregón?
a) Mecánico de máquinas agrícolas b) Barrendero
c) Domador de leones

20. ¿Quién dijo: "Sufragio efectivo, no reelección"?
a) Vicente Guerrero b) Francisco I. Madero
c) Ignacio Allende

Respuestas correctas
16. a) Buscaba la sombra de un árbol y se ponía a leer
17. b) Por una granada que le explotó en la mano
18. c) "El Demócrata"
19. a) Mecánico de máquinas agrícolas
20. b) Francisco I. Madero

5

21. ¿Por qué Venustiano Carranza utilizaba lentes oscuros?
a) Por una infección en los ojos que casi lo hizo perder la vista cuando era joven b) Por moda c) Por vanidad

22. ¿Quién era apodado "El Caudillo del Sur?
a) Emiliano Zapata b) Miguel Hidalgo c) Leona Vicario

23. ¿Cuál fue el apodo de Obregón?
a) El listo de Juárez b) El manco de Celaya c) El oaxaqueño

24. ¿Por qué Doroteo Arango se puso Pancho Villa?
a) Su mejor amigo se llamaba así b) Lo vio en una película de superhéroes c) Fue en honor a Pancho Villa, un ladrón en favor del pueblo que murió en una pelea con el ejército

25. ¿Quién traicionó a Madero?
a) Su familia b) Victoriano Huerta c) El presidente

Respuestas correctas
21. a) Por una infección en los ojos que casi lo hizo perder la vista cuando era joven
22. a) Emiliano Zapata
23. a) El manco de Celaya
24. c) Fue en honor a Pancho Villa, un ladrón en favor del pueblo que murió en una pelea con el ejército
25. b) Victoriano Huerta

COMODÍN

1. ¿Cuál era la comida favorita de Venustiano Carranza?
a) Las galleta con leche b) Carne asada con tortillas de harina, frijoles y café c) Las palomitas con mantequilla

2. ¿Qué carrera estudió Porfirio Díaz?
a) Maestro b) Derecho Romano c) Futbolista

3. ¿Cuál fue otro apodo de Doroteo Arango, además de Pancho Villa?
a) General b) Centauro del Norte c) Caballo michoacano

4. ¿Quién mandó encarcelar a Francisco I. Madero?
a) Porfirio Díaz b) Iturbide c) Josefa Ortíz

5. ¿Cuál era la vestimenta favorita de Emiliano Zapata?
a) Traje sastre b) Traje casual c) Traje de charro

Respuestas correctas
1. b) Carne asada con tortillas de harina, frijoles y café
2. b) Derecho romano
3. b) Centauro del Norte
4. a) Porfirio Díaz
5. c) El traje de charro

TUS LAZOS CON PROFECO

Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

Internet

profeco.gob.mx

QUIÉN ES QUIÉN...
- **En los precios:** utiliza la herramienta **Canasta inteligente**, para comparar los costos de tu lista del súper.
- **En créditos a pagos fijos:** con información de establecimientos de 22 ciudades.
- **En el envío de dinero:** qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.

BURÓ COMERCIAL
Te decimos cuáles empresas tienen quejas, procedimientos o contratos de adhesión registrados ante **Profeco.**

COMPORTAMIENTO COMERCIAL
Si no encuentras un proveedor en el Buró, puedes pedir asistencia a comportamientocomercial@profeco.gob.mx.

ALERTAS AL CONSUMIDOR
¿Cuáles productos y servicios suponen un riesgo para los consumidores?

ENCUESTAS Y SONDEOS
Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a ti.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES
Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones indeseadas.

BRÚJULA DE COMPRA
Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

CONCILIANET
Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

revistadelconsumidor.gob.mx

Aquí podrás encontrar artículos, estudios de calidad completos, videos, programas de radio, recetas del Platillo Sabio Profeco y la Tecnología Doméstica Profeco.

Podcast en iTunes

Ya puedes descargar el podcast de la **Revista del Consumidor** a través de la tienda de iTunes. Suscríbete y escucha cada semana un episodio nuevo con información relevante y la actualidad del consumo. ¡Es gratuito!

ecovehiculos.gob.mx

En este micrositio, realizado por el Instituto Nacional de Ecología, la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía y **Profeco**, encontrarás información sobre la eficiencia energética de los autos. Con él ahorrarás gasolina.

youtube.com/profecotv

Busca nuestro contenido exclusivo para internet en el canal oficial de **Profeco** en YouTube. Consejos y recomendaciones que te ayudarán a ahorrar y a saber más sobre los servicios que **Profeco** te ofrece.

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

La privacidad es tu derecho

9628 0000 (DF, Guadalajara y Monterrey)
01800 962 8000 (resto del país)

PROCITEL

Programa de citas por teléfono. Porque tu tiempo vale oro

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

Asesorías

En **asesoria@profeco.gob.mx** entras en contacto con especialistas jurídicos.

¿Problemas con tu suscripción a la revista? Llama a los teléfonos:

5516 6612
5516 7296
5516 6939

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor,** adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes.

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana.
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, dentro del Centro cívico y comercial, CP 97000, Mexicali.

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco #s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz.

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche.

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez.
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba.

CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro Com. Plaza de las Américas loc. 7-a, col. Margaritas. CP 32315, Cd. Juárez.
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua.

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo.
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón.

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima.
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo.

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720.
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, colonia Granjas, CP 08400.
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq, Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180.
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Favela, CP 14030.

DURANGO
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango.

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370.
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000.
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000.
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000.
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210.

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Zona Centro, CP 37000, León de los Aldama.
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato.

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez.
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia.

HIDALGO
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca.

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara.

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca.

NAYARIT
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic.

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey.

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca.

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza.

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro.

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún.
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen.

SAN LUIS POTOSÍ
Basalenque #113, entre Cuauhtémoc y Carranza, col. Jardín, CP 78270, San Luis Potosí.

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales.

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo.
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón.

TABASCO
Nicolás Bravo #102, tercer piso, esq. Hidalgo (edificio Pastrana), col. Centro, CP 86000, Villahermosa.

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria.
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa.
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl.

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz.
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa.

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida.

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas.

EL TURNO DE

Óscar Chávez, CONSUMIDOR

Cantautor crítico, poeta analítico, actor ocasional y guerrero musical de mil batallas, Óscar Chávez ha sabido siempre fotografiar a México a través de sus canciones. Por más de cuatro décadas, el maestro Chávez ha remarcado en sus letras los ideales que busca para nuestro país, y ahora, lo hace mostrándonos su faceta como consumidor.

¿En qué gastas sin miramientos?
En libros y discos.
¿Alguna vez te has arrepentido de comprar algo que no necesitas?
Pues... sí. De repente compra uno cosas sin pensarlo mucho.
¿Cuál es la peor excusa que te ha dicho un proveedor?
Las peores son generalmente por culpa de la burocracia, todo se retrasa, nada llega o te dan mal la información.
La última vez que tuviste un problema con un comerciante, ¿le exigiste una solución o preferiste no armar lío?
Tuve un problema para comprar un coche. Fue un martirologio que me dieran un crédito.
¿Existe algo cercano al producto perfecto?
Ah, Chihuahua, no sé.
¿Como consumidor, tienes placeres culpables?
Afortunadamente no soy muy gastador, me encanta comer bien, fumo y bebo, pero no soy glotón ni dipsómano.
¿Quién es el consumidor más inteligente que conoces?
Yo no, soy muy manirroto y muy torpe.
¿Preferirías cocinar en casa en vez de comer en algún restaurante la mayoría de los días?
Donde mejor puede uno comer es en la casa, si tienes el tiempo y el humor.
¿Qué te sugiere el término "consumo consciente"?
Que esté uno seguro y cierto de lo que estás obteniendo.

Foto Rafael López Castro

¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?
Todo lo que rodea la política, que está para llorar, me parece lamentable.
¿El cliente siempre tiene la razón?
No, yo creo que habemos culpables de todo orden.

> "La burocracia todo lo retrasa, nada llega a tiempo o te dan mal la información."

¿De qué manera calificarías al consumidor mexicano, con las inevitables generalizaciones?
Yo los llamaría víctimas, por falta de información, mucho por ignorancia, en el caso de la alimentación, tenemos un gran problema de obesidad, sobre todo en los niños. Ya es un problema espantoso. Es criminal lo que se hace con la salud de las criaturas. Pero la culpa la tenemos todos.
Cuando lees la lista de ingredientes o componentes del algún alimento enlatado, ¿te deprimes?, ¿te preocupas?, ¿sientes picada tu curiosidad?, ¿terminas con la sensación de que no entendiste nada?
Nomás hay que ver a la cantidad de gordos y panzones que hay en todo el país. Nos dan basura y nosotros la compramos. Nos merecemos todo lo que nos pasa.
¿Te consideras despilfarrador?
No despilfarrador, pero sí soy poco organizado para mis gastos.

MUCHO CUIDADO

Con Desarrolladora Metropolitana y Tu Casa Express

Una ostenta el primer lugar en infracciones cometidas a la Ley, y a la otra ya se le prohibió operar grupos de autofinanciamiento

Aquí, las razones por las que no debes fiarte de estas empresas inmobiliarias:

Desarrolladora Metropolitana (Demet) tiene hasta ahora el mayor número de procedimientos por infracciones a la Ley entre los proveedores del sector inmobiliario.

- **Profeco** informa que la empresa inmobiliaria ha mantenido un **comportamiento comercial inadecuado**, por lo que se recomienda a los consumidores evitar involucrarse con ella.

- Se han presentado 156 quejas contra Demet por incumplimiento de contrato, desde 2009 hasta agosto de 2010. Además, **tiene un porcentaje extremadamente bajo de conciliación**: en 2009 se solucionó sólo 28% de las controversias, mientras que en 2010 se ha solucionado apenas el 5%.

- Los consumidores afectados se quejan de **no recibir las escrituras de la vivienda** después de dar el enganche o liquidar su costo total. Han solicitado la devolución del dinero invertido en el inmueble, pero el proveedor se niega a reembolsarlo.

- Dentro del sector inmobiliario, Demet ocupa el primer lugar en el número de Procedimientos por Infracciones a la Ley en lo que va del año y por la misma razón fue el segundo lugar en 2009. En consecuencia, **en el periodo comprendido de 2009 a agosto de 2010 se le han impuesto un total de 72 multas**, por un monto de 10 millones 647 mil 50 pesos.

- El modelo de contrato de adhesión de Demet no cumple con los requisitos establecidos en la Ley Federal de Protección al Consumidor. Por lo tanto, **Profeco** advierte que el contrato que se firme con este proveedor para comprar una vivienda **puede contener cláusulas que perjudiquen al consumidor.**

Tu Casa Express, por su parte, está imposibilitada para ofrecer nuevos autofinanciamientos.

- **Profeco** advierte a los consumidores que esta empresa **no puede crear ni operar nuevos grupos de autofinanciamiento,** debido a que no tiene autorización de la Secretaría de Economía ni contrato de adhesión registrado ante **Profeco** conforme a la normatividad vigente.

- El contrato de adhesión (es decir, el contrato que se firma entre proveedor y consumidor) con el que cuenta esta empresa fue registrado ante **Profeco** en 1999, de conformidad con la Norma Oficial Mexicana NOM-037-SCFI-1994.

- El 10 de abril de 2006 entró en vigor el reglamento que estableció nuevos requisitos para los proveedores que deseen operar sistemas de comercialización, mejor conocidos como "autofinanciamientos", y con los cuales **no ha cumplido Tu Casa Express.** Por lo tanto, a partir de la fecha mencionada, todo contrato de autofinanciamiento que firme un consumidor con la empresa no cumple con la ley.

- Desde 2009 y hasta agosto de 2010, **Profeco ha recibido 305 quejas contra Tu Casa Express,** principalmente por incumplimiento en la entrega del servicio en la fecha acordada, así como solicitudes injustificadas de la empresa para cumplir con la entrega.

- Durante el periodo señalado, en el 38% de los casos de quejas no se logró conciliar con el proveedor, el cual **ha sido sancionado con multas por un total de 22 millones 394 mil 150 pesos,** en 68 Procedimientos por Infracciones a la Ley.

- **Profeco** recomienda a los consumidores tener mucho cuidado al momento de contratar estos servicios, ya que **Tu Casa Express presenta además un comportamiento comercial que indica riesgo para los consumidores.**

Para obtener más información puedes llamar al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 desde el DF y zona metropolitana, y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país.

NO TE AUTORRECETES:
antes de tomar un antibiótico,
consulta a tu médico.

Por tu salud, sólo se venderán **antibióticos con receta médica,** únicamente los debes usar cuando te los **recete el médico u odontólogo.**

Tomar antibiótico sin necesitarlo provoca que las bacterias se hagan resistentes al medicamento y **que ya no te cure,** por lo tanto **la enfermedad se puede agravar.**

Si te hizo daño algún antibiótico o medicamento repórtalo:
01-800 33 5050 o **www.cofepris.gob.mx**

Un México sano, es un México fuerte

www.gobiernofederal.gob.mx
www.salud.gob.mx

Vivir Mejor

Cofepris
Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

MÉXICO 2010

GOBIERNO FEDERAL

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

Para desterrar el mito de que hay alimentos que por sí solos engordan, en esta ocasión te brindamos dos platillos elaborados con pasta, bajo la premisa de que una alimentación equilibrada consiste en comer de todo en cantidades moderadas y, desde luego, en combinar los alimentos.

**El Platillo Sabio Profeco está avalado por la maestra en ciencias Covadonga Torre-Marina, profesora de la Universidad Panamericana.*

CONSUMO SALUDABLE

Profeco

Platillo Sabio Profeco

Fideo seco con tocino

Platillo Sabio Profeco

Tallarines con champiñones y tiras de res al guajillo

Platillo Sabio Profeco

Fideo seco con tocino

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías: 712 • Proteínas: 20 g • Hidratos de carbono: 95 g • Fibra dietética: 3.2 g • Lípidos: 28 g • Colesterol: 59 mg

Ingredientes (6 raciones)

4 jitomates
1/4 de cebolla finamente picada
2 dientes de ajo
3 chiles guajillo, despepitados y desvenados
500 g de fideo mediano
6 rebanadas de tocino (120 g)
2 rebanadas de jamón de pavo finamente picadas (50 g)
1 rama de cilantro lavado y desinfectado
2 chiles pasilla, lavados, asados y cortados en aros
230 g de queso cotija
6 cucharadas de crema reducida en grasa (90 ml)

49

Preparación:

1 Asa los jitomates y los ajos en el comal. Reserva.
2 Remoja los chiles guajillo en un recipiente con agua caliente para que se reblandezcan.
3 Pela los jitomates y muélelos en la licuadora, junto con la cebolla, el ajo y los chiles guajillo.
4 Vierte la salsa de guajillo en una olla, agrega un poco de agua, sal al gusto y cilantro, tapa la olla y deja cocer por algunos minutos a fuego bajo.
5 Fríe el tocino en una sartén con recubrimiento antiadherente hasta que se dore y quede crujiente. Retíralo de la sartén y desmenúzalo.
6 Posteriormente fríe el fideo en la grasa que soltó el tocino. Colócalo en la olla donde está la salsa de jitomate. Es necesario que el puré licuado cubra el fideo.
7 Deja en el fuego hasta que el fideo absorba la salsa y se cueza. En caso necesario agrega un poco de agua. Remueve para que no se pegue.
8 Una vez que el fideo está cocido y seco, incorpora el tocino desmenuzado y el jamón de pavo. Vierte la mezcla en un refractario, espolvorea queso cotija y agrega la crema. Adorna la superficie con los aros de chile pasilla. Tapa con papel aluminio y mete el refractario al horno. Sirve bien caliente.

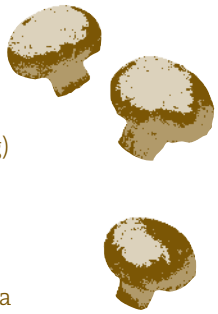
Costo aproximado: $120

Foto A. B.

Platillo Sabio Profeco

Tallarines con champiñones y tiras de res al guajillo

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías: 600 • Proteínas: 28 g • Hidratos de carbono: 82 g • Fibra dietética: 3.5 g • Lípidos: 18 g • Colesterol: 48 mg



Ingredientes (6 raciones)

500 g de champiñones frescos y enteros
3 cucharadas de aceite de oliva
14 cebollitas cambray (alrededor de 500 g)
4 dientes de ajo picados
4 chiles guajillo grandes
4 hojas de epazote lavadas
500 g de tallarines
350 g de carne magra de res (tampiqueña o para asar)
100 g de queso parmesano rallado
sal y pimienta al gusto

50

Preparación:

1 Lava los champiñones y déjalos escurrir.
2 Elimina el rabo de las cebollitas, lávalas, sécalas y pártelas a la mitad.
3 Lava los chiles, elimina las semillas y las venas y córtalos en aros delgados.
4 En una sartén calienta el aceite. Sofríe las cebollitas, los chiles cortados y el ajo picado hasta que estén doraditos.
5 Dependiendo del tamaño de los champiñones, córtalos a la mitad o en cuatro y añádelos junto con las hojas de epazote a la sartén. Tápalos y déjalos cocer a fuego lento para que los champiñones suelten su jugo.
6 Escalfa los tallarines al dente en agua hirviendo.
7 Mientras se cuecen los tallarines, asa la carne en una plancha, y una vez asada salpimiéntala al gusto y córtala en tiras delgadas e incorpóralas a la reparación de chiles. Rectifica el sabor. Escurre la pasta y sírvela acompañada de los champiñones y la res al guajillo. Espolvorea queso parmesano.

Costo aproximado: $140

Foto A. B.

DE PRIMER TIEMPO…

Por definición, la sopa es una preparación líquida, consistente en un caldo proveniente de cocer en agua ingredientes de varios tipos; los más comunes: son: carnes (pollo, res, cerdo), leguminosas (frijoles, garbanzos, alubias, lentejas) y hortalizas (papas, zanahorias). Posteriormente, el caldo resultante del estofado o cocido da lugar a la sopa cuando se añaden arroz o fideos. Este platillo se sirvegeneralmente al inicio de la comida.

Sin embargo, en México se suele clasificar la sopa en dos grandes tipos: sopa aguada y sopa seca. La aguada ya quedó definida arriba; la seca hace referencia a una preparación a base de pasta que primero se dora en aceite y luego se cuece con suficiente salsa o caldo, de manera que al absorberla quede cocida pero no caldosa. El término "sopa" en México se utiliza cotidianamente para referirse al primer plato o tiempo dentro de una comida, que puede ser un arroz, es decir, "sopa seca", o una sopa de letras, "sopa aguada".

¿Mucha fibra?

El consumo diario de fibra debe ser entre 25 y 30 gramos al día para los adultos. La manera más saludable de conseguir este consumo es a través de una dieta rica en frutas, verduras, leguminosas, frutos secos y cereales integrales, que la contienen de modo natural. Los productos enriquecidos en fibra constituyen una alternativa pero, además de prescindibles, suelen ser más caros.

Al dente

Cocer un alimento a una temperatura cercana a la ebullición, pero sin llegar a ésta (65 a 80º) es una técnica culinaria conocida como escalfar. A estas temperaturas se evita la agitación excesiva, impidiendo que el alimento se rompa o deshaga. Específicamente en el caso de la pasta no debe permitirse que hierva a borbotones, porque esto puede ocasionar que se "bata" o se sobrecueza. También se recomienda utilizar cacerolas grandes y suficiente agua (1 litro por cada 100 g de pasta), de manera que las pastas puedan circular libremente y tengan lugar para expandirse a medida que absorben agua. Si la cacerola es muy pequeña, la pasta se pegará, y el agua puede desbordarse.

Sopa de letras

Al parecer, el término 'sopa' procede del nerlandés (que se habla principalmente en Holanda y el norte de Bélgica) *sopen,* que significa remojar, ya que inicialmente una sopa consistía en verter un caldo con verduras y carne sobre una rebanada gruesa de pan colocada en el fondo de un plato.